Alternatifsiz Tıp

ŞİFA ORUCU

BIÇAKSIZ AMELİYATTIR

GÜLHAN BEYDEMİR
(TABİBHAN)

Organizmanın içinde fevkalade bir güç vardır. "Şifa orucu" bu gücü kullanarak insanları hastalıkların pençesinden çok maharetle kurtarabilen eşsiz sağlık yöntemidir.

9 789754 323719

SAĞLIK 4 KİTAPLARI

Şifa Orucu Bıçaksız Ameliyattır

(Alternatifsiz Tıp)

Şifa Orucu Bıçaksız Ameliyattır
Gülhan Beydemir

ISBN: 978-975-4323-71-9

Basım Tarihi: Ağustos 2011

Kapak Tasarım: **Fexreddin Veliyev**

Baskı: İmak Ofset Basın Yayın
Yenibosna-İstanbul
0212. 656 49 97 pbx

Qala kasabası Sülh Sok. No: 11 Bakü / Azerbaycan

Küçük Ayasofya Cad. No: 66 Sultanahmet / İstanbul / Türkiye

Cep: Azercell: (0099450) 459 26 69
Turkcell: (+90535) 233 57 83

www.sifaorucu.com
www.tabibhan.com
www.sifaorucu.webly.com
e-mail / msn: sifaorucu@tabibhan.com
tabibhan@tabibhan.com

S-17344

ŞİFA ORUCU BIÇAKSIZ AMELİYATTIR
(Alternatifsiz Tıp)

GÜLHAN BEYDEMİR
(Tabibhan)

M.F.Axundov adına
Azərbaycan Milli
Kitabxanası

918.4 P 355.3

"Yıllar boyunca hastalıklarından azap çeken ve sağlığını geri kazanmak için hastane kapılarında dolaşan milyonlarca hastalara ithaf olunur."

"Genlerimizin yüzde 99'unun sağlığımızı korumak üzere programlandığını unutmayalım. Sorun bizim (özellikle doktor ismi taşıyan kimselerin) hiçbir zaman onlara işlerini yapma izni vermememizde. Bununla bile biz inanıyoruz ki, öyle bir zaman gelecek şimdi karşı çıkanlar kendileri hastalandıkları zaman hiçbir yöntemle çare bulamayarak ŞİFA ORUCUNU denemek zorunda kalacaklardır. Nedeni çok basit. Çünkü bu yöntemin "doktoru" Rabbimizdir. Bizim gibi aciz insanlar vesile olmaktan başka bir işe yaramayız.

İçindekiler

Hastalıklarım ve Oruçla İlgili Hayat Hikayem *9*
Şifa Orucu Nedir, Ne Değildir? *19*
Doktor Kaynaklı Ölümler *29*
Hastalıklar ve Çağdaş Tıp *31*
Oruç Ne Zamandan Beri Vardır? *33*
İnsan ve Diğer Canlılar Âleminde Oruç *47*
Oruç Tedavisi Öldürür mü? *49*
Oruç Tedavisi Nerede ve Ne Zaman Yapılmalıdır? *51*
Hastalıkların Temel Nedenleri *58*
Oruç Tedavisini Uygularken Nelerle Karşılaşırız? *61*
Dokuz Temel Adım *65*
Oruç Tedavisini Bırakmak *73*
Oruç Tedavisi Sağlığımızı Korur mu? *75*
Oruçla Gençleşme *79*
Çocuklar da Oruç Tedavisini Uygulayabilir mi? *88*
Enerji Rezervi *92*
Orucun İnsan Bünyesine Etkileri *99*
Oruç ve Organizmanın Hayati Gücü *104*
Farklı Yapılara Sahip İnsan Organizmasının Hücreleri *105*
Oruç ve İnsan Şuuru *108*
Oruç ve İnsanın Zekâ Yeteneği *111*
Oruç ve İnsanın Bireysel Yapısı *113*

Organizmanın İç Ortamının Oksitlenmesi *115*
Oruç Her Derde Çare midir? *120*
Toksinlerden Arınma *129*
Organlarda Toksinlerin Birikme ve Atılma Yolları *134*
Kalın Bağırsağın Anatomisi *138*
Kalın Bağırsağın Etrafındaki Organlara Etkisi *145*
Kalın Bağırsakta Mikrofloranın Normalleşmesi İçin Ne Yapmalı? *147*
Kalın Bağırsağın Lavmanla (Şırınga) Temizlenmesi *149*
Dokuların Yenilenmesi *153*
Yüksek Protein Diyeti veya Karbonhidrat Diyetleri Neden Başarısız Oluyor? *154*
Dünyada Oruçla Tedavi Uygulayan Doktor ve Kuruluşların Adresleri *157*
Kaynaklar *159*

GÜLHAN BEYDEMİR

Azerbaycan Şamahı reyonunun Erebşalbaş köyünde dünyaya geldi. İlk ve orta öğrenimini orada tamamladı. Hayata ressam olarak atıldı; ancak geçirdiği büyük rahatsızlıklarından sonra tıbbın bu hastalıklara çaresiz kalmasıyla kendini alternatif tıp araştırmalarına verdi. Bu araştırmalar sırasında öncelikle Amerikalı Dr. P. Bregg'in oruçla tedavi yöntemini öğrendi, daha sonra Doğal Sağlık Merkezi'nin kurucusu Amerikalı doktor Herbert M. Shelton'un oruçla tedavi yöntemini öğrenme imkanı buldu.

Uzun tecrübe ve araştırmalarına dayalı olarak yazılmış bu kitap, araştırmacı yazarın dördüncü kitabıdır. Bugüne kadar yayımlanmış kitapları şu başlıkları taşır: *Genç ve Güzel Kalmanın Sırları*, Saba Yayıncılık (2004); *Sağlık İçin Oruç Bıçaksız Ameliyattır*, Reyhan Ofset (2006); *Sağlıklı ve Güzel Kalmanın 7 Sırrı*, Mozaik Yayınları (2008).

Araştırmacı yazarın *Doğru Beslenmenin Altın Kuralları ve Yemek Kitabı* adlı iki kitabı ise kısa bir süre içinde siz değerli okuyucularıyla buluşacaktır.

Ayrıca aşağıda ismi geçen kitaplar üzerinde çalışmaktadır: "Meyveler ve Sağlığımız", "Sülük Tedavisi", "Oruç, Namaz, Abdest ve Guslün Sağlığımızda Yeri", "Dünyada Halk Tıbbı".

Hastalıklarım ve Oruçla İlgili Hayat Hikayem

Geçmiş günlerimi hatırlamak benim için her ne kadar acı olsa da, yaşadığım üzücü olayları kısaca sizlere anlatayım:

Çocuklar beyaz giyimli doktorlardan çok korkarlar, benim o yıllarım hep korku içinde geçti. Çocukların hafızası iyi olurmuş, unutamadığım acı dolu bir hatıram: Altı veya yedi yaşındayken yüksek ateşten öylesine bağırarak ağlamıştım ki, etraftaki tüm komşular evimize gelerek bana yardım etmeye çalışmışlardı, hiç unutmam benim bu halimi gören ağabeyim Dadaşhan ağlamıştı.

Doktor çağırdılar bana iğne vurdu ve ben **"iyileştim"!**

Annemin söylediğine göre benim rahatsızlıklarım bir yaşında başladı. Onun söylediğine göre iki yaşında yakalanmış olduğum "çiçek" hastalığından dolayı ölüm yatağına düşmüşüm. Ve bu hastalıktan hayatım boyunca bana dert olan bir sıkıntıyla kurtulabilmişim. Kısaca ölümden döndüm ancak o hastalığın sağ gözümde bıraktığı beyaz lekeden dolayı görme özürlü olarak kaldım.

Evet, ben Türkiye'ye gelinceye (2002'de ameliyat oldum) kadar sağ gözümle göremiyordum, güneşli günlerde gözüm kapanıyordu, insanlarımız malesef bu özürümden dolayı beni her zaman aşağılıyor ve alay ediyorlardı. Ben kimsenin yüzüne bakamıyordum. Onlar bana "kör" gibi muamele ediyorlardı. Çok hiperaktif bir çocuk olduğum için, yaramazlıklarım da yok değildi. En çok sevdiğim iş ise resim yapmaktı. Elime geçen her şeyin üzerine resim yapıyordum. Şunu da ifade etmek isterim ki, hayatımı karartan o hastalığımdan dolayı ölmediğim için çok zaman üzülmüşümdür.

İşte, benim sonraki hastalıklarımın sebebinin buradan başladığını söyleyebilirim. Bana gösterilen muameleler sonucu hayatım kay-

mış sanılıyordum. Çünkü her gün sinir krizi yaşamaktaydım, muhtemelen sonraki hayatım boyu beni rahat bırakmayan baş ağrılarım da buna bağlıydı. Çocukluk ve gençlik yıllarım boyunca çok sayıda doktorlar beni iyileştirmeye çalışmışlardı. Ancak nedense onlar hep başarısız oluyorlardı.. *Aldığım sayısız ilaçların yan etkisini hâlâ hissetmekteyim.*

Zaman zaman doktorlarıma kızıyordum, ama şimdi haklı olmadığımın farkındayım. Onlar benim iyileşmem için ellerinden gelen herşeyi yapıyorlardı, aslında onlara şükranlarımı bildirmem gerekiyordu. Ben iyileşemiyordum çünkü hastalığım sadece fizyolojik bir hastalık değildi, aynı zamanda psikolojim bozulmuştu ve sanırım bundan dolayı ruhi bir sarsıntı içindeydim. Tabii ki, böyle durumda fizyolojik tedavinin bir anlamı olamazdı.

Şimdi anlıyorum ki, o zaman bana dinlenmekten başka hiçbir şey gerekmiyordu. Dinlenme ise bizim bildiğimiz gibi tatile çıkmak anlamında değildi. Daha üstün bir dinlenme yani, ruhi, fizyolojik ve psikolojik dinlenmeni sağlayabilecek bir dinlenme yöntemine ihtiyacım vardı.

Bilindiği gibi bu dahiyane dinlenmeyi hiçbir alternatifi olamayan "oruç" diğer sözle "açlık" sağlayabiliyordu. Ve bu çok geç olsa da sağlandı. Allah'a ne kadar şükür etsem yine de azdır, çünkü 31 seneden fazladır ki, bir an olsun başım ağrımadı. Ve bu yıllar içinde hiçbir hastalığa da yakalanmadım"

Hatıramda kalan bir başka olay 11 yaşımda olmuştu, şiddetli baş ağrısından dolayı annem beni evimizden yedi kilometre uzaktaki köy hastanesine götürdü ve ben orada on gün yattım. (Artık doktorlara ve ilaçlara alışmıştım). Hastaneden ayrıldıktan sonra başımın ağrısı durduğu için mutluydum, ama mutluluk çok uzun sürmedi. Bilinen o ki, ilaçların uyuşturucu etkisi yok olduktan sonra ağrı ve acılar devam etmekteydi.

Unutamadığım başka bir olay, on dört yaşımda olmuştu, yine annem beni aynı hastaneye götürdü, ama bu defa beni hastaneye almadılar. Doktorun anneme gizlice "çocuğun durumu iyi değil, çocuğunuz tifoya yakalanmış dediğini işittim ve çok sarsılarak ağlamaya başladım, zira komşumuzun kızının tifodan öldüğünü biliyordum. Beni taksiyle Şamahı şehrine yani, ilçe merkezindeki hastaneye götürdüler orada doktorlar muayeneden sonra hastanede 40 gün yatacağımı söylediler.

Gerçekten halim iyi değildi, ateşim yükselir, midem bulanır, başım ve boğazım ağrırdı. (O zaman hastalığım 5 gün sürmüştü, doktorumun tifo zannettiği bu durum aslında vücudumun toksinlerden arınma çabasıydı.) Hastalığımın tifo olmadığı kesindi, ama ne olduğunu doktorum da çıkaramadı.

Şunu iyice hatırlıyorum ki, doktor damarımdan üç kez kan aldı, üçüncü defa kan alındığında ben bayılmıştım. Orada yatan hastalardan birisi bana bunlar senin kanını başka yerde kullanmak için alıyorlar dedi. Yirmi dokuzuncu gece hastaneden firar ettim. Önce nereye gideceğimi bilmiyordum, sonradan aklıma ağabeyimin kayın pederi geldi, gecelemek için onlara gittim. Hastalığımın "tifo" olduğunu duydukları için beni eve almadılar, gidecek başka bir yerim yoktu, ama yine sağ olsunlar, bana eski bir hırka verdiler. O gece dışarıda yattım. Sabah uyandığımda hırkayı benden alıp yaktılar ve su içtiğim bardağı kırdılar...

Daha sonraları ağrılarımı gizlemeye çalışıyordum, yılan tutanın yılana alıştığı gibi ben de baş ağrılarına alışmaktaydım. O zaman herkesin benim durumumda olduğunu zannediyordum ve bu düşünceyle kendimi oyalıyordum, hastaneden, iğne ve ilaç almaktan bıkmıştım. Yıllar geçti, ressamlıkta okuyordum, artık sinirlerim yıpranmıştı, her gün doktora gitmeye ve ilaç almaya mahkumdum, bana çok değişik ilaçlar veriyorlardı, "sedeksun" ve "elenyum" adlı ilaçları aldıktan sonra sarhoş gibi olur duvardan duvara çarpar ve baygınlık geçirirdim.

Bir defasında otobüste bayılıp düşmüştüm. Beni birisi tokatlayınca kendime geldim ve belli oldu ki, bir kızın üzerine düşmüşüm. Kızın babası bilerek yaptığımı zannederek beni dövmeye kalkışmıştı, oradaki insanlar durumumu anlayarak bana su verdiler ve başka yere

aldılar. O, zavallı adam pişman oldu ve özür diledi. Bense sinirden gözyaşı akıtıyordum. O zaman 19 yaşındaydım, fakat kendimi seksen yaşında hissediyordum.

Doktorlarımın da benden bıktığını anlıyordum, ama başka çarem de yoktu, onlara çok inanıyordum.

Nihayet sinirlerimin rahatlamadığını gören doktorum beni akıl hastanesine yazdı, telefonla ambulans çağırdı ve bana: "Otur bekle ambulans geliyor seni hastaneye götürecekler" dedi: O gün canım o kadar sıkılmıştı ki, anlatamam. Tabii ki oradan da firar ettim ve başka doktora gitmeye başladım. Hayatım böylece doktorlara ve ilaçlara bağlı olarak devam ediyordu. Doktorlar bir nevi beni futbol topu gibi birbirlerine atıyorlardı.

Sonra askerlikte aylarca hastanelerde yattım. Orada başımdaki ağrıların sebebini bulamayan doktorlar, herhalde beynimde "kurt" olduğunu zannederek birçok filmler çektiler ve araştırmalar yaptılar, bir şey bulamadılar. İlaçlara devam et dediler. Bu sırada kalbim ağrımaya başladı, önemsemedim ama ağrılar güçlendi, iş öyle bir noktaya ulaştı ki, başımın ağrısını unuttum, doktor bu ağrılara "remakardit" dedi. Askerlikten kalp hastası olarak döndüm ve yine doktorlara gitmeye devam ettim.

Doktorlar üzerimde deneme yapıyorlardı, bir doktorun verdiği ilaçtan fayda görmeyince diğerine gidiyordum, doktorun birisi kalbimin **elektro kardiyografını** çekti ve o zaman beni sarsan kötü bir haber verdi, hastalığın "**stenakardiya**" dedi. Bunun ağır bir kalp hastalığı olduğunu duymuştum. Yani enfaktus kapıdaydı. Doktorlarım bu hastalığa yakalanmamam için çok zahmet çektilerse de beni savunamadılar, çok geçmedi enfaktüsün sınırına yaklaştım ve ilk aşamasına yakalandım.

Hayatımın o ağır yıllarında beni çok üzen bir olay daha yaşadım. Ressamlıkta okuduğum yıllar sevdiğim ve güvendiğim kız arkadaşım hiç beklemediğim halde bana şöyle demişti: **"sen hastasın, hasta birisiyle evlenemem"**. O zaman şok olmuştum, ne yapacağımı bilemiyordum, zaten hasta olan canım bu olayla daha çok sıkılmıştı

ama onu haklı buldum. Onun mutlu olması için ayrılmamız gerekiyordu, ayrıldık...

Fakat onun sözleri içimde derin bir iz bırakmıştı, ilk defa o zaman kendimi kurtarmak için bir yol aramalıyım diye düşünmüştüm ve bitkilerle tedavi yollarını araştırmaya karar vermiştim.

Bazen ağrıların şiddetinden haftalarca yatakta kalırdım. Defalarca intihar etmeyi düşünmüştüm. Bu arada sol ayağımda ve kolumda hafif ağrılar başladı.

Doktorumun verdiği ilaçları aldım ağrılar geçti, ama iki üç haftadan sonra olanlar oldu, bir sabah yataktan kalkmak isteyince sol tarafımı hareket ettiremedim, önce uyuşmuş olduğunu zannettim, az sonra felç olduğum ortaya çıktı. Beni hastaneye kaldırdılar, ama artık ilaçlara güvenim kalmamıştı. Onun için de bana verilen hapları almamaya karar verdim, iğnelerden kaçamadım. 20 gün yatmama rağmen, durumum aynıydı, hiç bir iyileşme yoktu.!

Hastaneden ayrılırken doktoruma, neden iyileşemediğimi sordum. Doktor bana şu cevabı verdi: *"Sana verilen ilaçlar eskiydi!"*. Sanki beni elektrik çarptı, zaten sinir hastasıydım. Ben ona "rahatsız olmayın doktor sizin verdiğiniz ilaçları almadım, bu günden sonra da bir daha almam" diyerek, almadığım ilaçları masasının üzerine attım. Eve döndüm ağrı ve acılar içinde ölümü bekledim, yaş yirmi altıydı ve bu seneler içinde hiç mutlu günüm olmadı, çocukluk ve gençlik yıllarımın nasıl gelip geçtiğini bilemedim.

Sıkıntı dolu hayattan dolayı sırtım kambur olmuştu, etrafımdaki insanlar benimle alay ediyorlardı, karaciğerim büyümüş, başım durmadan ağrıyordu, hiç ara vermeyen kalp ağrılarımdan dolayı elim hep kalbimin üzerinde dolaşıyordum, gribe yakalandığımda aylarca kurtulamazdım, peklik (kabızlık) ve sırt ağrılarım vardı, tansiyonum devamlı düşüktü, deli gibi sinirliydim ve bunun üzerine bir de felç oldum....

Fakat bu sıkıntıların mutlu bir sonla biteceğine de inanıyordum. Herhalde beni intihar etmekten alıkoyan bu inancım olmuştu. O yıllar öğrendiğim bitkileri denemeye başlamıştım. Sanırım çok hastalı-

ğım olduğundan ve hastalıklarım ileri aşamaya ulaştığından dolayı pek bir fayda göremedim.

Nihayet beklediğim o mutlu gün geldi. 1977 sonbaharının ilk günlerinde ressamlıktan arkadaşım Araz Mirhadı'ile görüştüm. Bana hayatımı kurtaracak bir sır açtı. O sır kimsenin önem vermediği ve herkesin bir ibadet kuralı olarak tanıdığı **"oruç"** sözüydü.

Evet, dostum önce orucun faydalarını anlattı ve bana bu konuda bir kitap vereceğini söyledi.

Kitap bir kaç ay sonra bana ulaştı (daktiloda yazılmıştı). Fakat kitabı görünce hayrette kaldım, çünkü bu kitabı daha 2 sene önce başka bir dostumun atelyesinde görmüştüm hatta bir kaç cümle okumuştum. O zaman dostum kitabı elimden alıp bir kenara atmış ve önemli bir kitap değil demişti. Zaten o yıllar dostumun bazen bir şey yemeden sadece su içerek yaşadığını biliyordum. Ancak neden böyle yaptığını bana söylemiyordu. Kitap Amerikli Dr. Paul Bregg'in *Oruç Mucizesi* adlı kitabıydı (kitap halinde 1993'te Rusya'da basıldı). Kitabı dikkatlice okudum ve nihayet anladım ki, bu zamana kadar boşu boşuna hastalıklarımla uğraşmışım. Ben ve beni kurtarmaya çalışan doktorlarım, hastalığın sebeplerini gözardı etmişiz.

Peki, sebepler neydi? Tabii ki, birinci sebep "toksinler"olmalıydı. Toksin nedir? Eski Yunan sözü olan "Toksema" sözünden alınmıştır ve "zehir" veya "zehirli kan" anlamına gelmektedir. İkinci sebep ise sarsılmış ruh halimin ve bozulmuş psikolojimin dinlenmesinin sağlanmaması idi.

Dr. P. Bregg' in tavsiyelerine göre başlangıçta birkaç defe 24, 36 ve 48 saat oruçlu kaldıktan sonra, daha uzun yani 7, 10, 15, 25 ve 35 gün oruçlu kalmak gerekiyordu. Fakat ben Dr. Bregg'in tavsiyelerine uymadım, çünkü işin gerçeğini anlamıştım. Oruçla tüm hastalıklarımdan kurtulacağımı hissetmiştim. Bu yüzden ilk olarak on beş gün aç kalmaya karar verdim. Bu ilk denemem olduğu için korkuyordum ve çok da heyecanlıydım, sonucu sabırsızlıkla bekliyordum.

Birinci günden onbirinci güne dek çok sıkıntılar yaşadımsa da saf su (eczaneden almıştım) dışında hiçbir gıda almadan oruca devam

ettim. Bazen kendimi çok kötü hissediyordum, altıncı gün sabah yataktan kalkamadım, terden sırılsıklamdım, parmağımı bile kımıldatamıyordum.

O gün herkes benim öleceğimi zannetmişti, denilene göre rengim bembeyazmış. Kendi başıma yataktan kalkamadım, bana yardım ederek kaldırmak istediler, bayıldım, kendime geldikten sonra etrafımdakileri ağlarken gördüm, benim ısrarla yemek yememi istedilerse de ben razı olmadım.

Midemde şiddetli ağırlık vardı, şaşırıp kalmıştım, ne yapacağımı bilmiyordum, bu durumda içimden sanki bir ses "su iç ve istifra et" dedi. Elimin işaretiyle su istedim (konuşamıyordum), birkaç bardak su içtim ve hemen çıkardım, midemden koyu sarı renkte ve çok acı sıvılar atıldı. Bol su içerek bir daha çıkarttım ve az sonra kendime geldim, ama vücudumdaki ağrılar devam ediyordu.

Şimdi, yıllar sonra, kazandığım tecrübelerime göre olayları daha iyi anlıyorum. Başka türlü olamazdı, çünkü o zaman damarlarımda kan değil zehir dolaşmaktaydı, vücudum bu zehirlerden kurtulmak için "hastalık" ismi verdiğimiz tepkilerle isyan ediyordu. Bu tepkileri susturmak için 26 sene içinde neredeyse kendi ağırlığımdan fazla ilaç" almıştım", bu ilaçların vücudumda bıraktığı izlerin arınması hiç de kolay değildi.

Eğer vücut toksin ve mukusla doluysa Oruç tedavisi tabii ki ağır geçer. Organlar arındıktan sonraki oruç tedavisi zevkli bir eğlence olur hatta. Örneğin için ben sonraları 25, 30 gün aç kaldığım zaman hiçbir rahatsızlık yaşamadım, aksine aldığım zevk ve neşemi sözle anlatmam imkansızdır.

Organları toksinle dolup taşan bazı hastalar "oruçluyken kendimi çok kötü hissediyorum" derler; ama, şişmanlık, kolesterol, şeker, migren veya tansiyon gibi kalıcı hastalıklara yakalanarak hayatları boyunca ilaç almaya mahkum olduklarında veya ameliyat masasına yatmak zorunda kaldıklarında durumlarından memnun görünmektedirler.

Oruç ağrı ve acıları gizlemez, tam tersine gizli olarak devam etmekte olan hastalıklarınızı, ağrılarla ortaya çıkarır. *Oruç, kıymeti bilinemeyen sihirli bir* ***ameliyattır.*** *Oruçluyken vücudunuzdaki ağrılarınıza sevinmeniz gerekir, çünkü bu durum canınızın hâlâ sağlıklı olduğunun*

göstergesidir. Ne mutlu sizlere ki, karşınıza oruç tedavisi çıkmıştır. Çünkü oruç Allah'ın bir lütfudur ve onun tedavi yöntemidir.

Yıllar hızla gelip geçti, hastalıklarımdan kurtulduğum için mutluydum. Dr. Bregg şöyle der: "*Canın hasta olduktan sonra dünyanın tüm hazinesi senin olsa neye yarar ki? Ben sağlık konusunda dünyanın en zenginiyim, ben sağlığın milyoneriyim.*" Onun bu fikrine katılırım, çünkü aynı sözü ben de tekrar edebiliyorum. Artık sıra başkalarına yardım etmeye gelmişti. Etrafımda yüzlerce hasta vardı, insanlara bu programımı açıklamaya ve onlara yardım etmeye karar verdim. Onlar bendeki yenilikleri zaten görüyorlardı.

Ne yazık ki, o insanlar benim bu saf ve samimi niyetime çok kötü karşılık verdiler ve o günden sonra benim için hastalıklarımdan daha üzücü bir hayat başladı. Herkes benimle alay ediyor, hakkımda kötü laflar konuşuyordu. Birisi bana "ot yiyen" diyordu, diğerleri beni tarlada ineklerle birlikte ot yiyorken bekçinin yakaladığını söylerlerdi.

Yolda karşılaştığım insanlar bana selam vermez ve ben selam verince yüzlerini yana çevirerek selamımı almazlardı. Yıllarca evime gelip gidenim olmadı. İnsanlar arasında yapayalnız kalmıştım. Hiç unutmam; akrabam sayılan Rıza Dayının sözlerini: beni tanımayan birisine beni anlatırken işitmiştim. O yabancıya şöyle diyordu: "*Bizim burada akılsız birisi var et yemiyor, sanki* ölmeyecek, *ama köpek gibi* ölecek." o anda onlar beni görmüyorlardı, ki, yaşlı adam benim işittiğimi duymasın, ve morali bozulmasın diye sakince oradan uzaklaştım. Geçdiğimiz ay Bakü'ye gittiğimde Rıza (o, artık 102 yaşında) Dayı ile görüştük ellerinden öptüm. Çok duygulandı ve 30 sene önceki söyledikleri için beni affet dedi. Doğrusu bende duygulanarak ona sarıldım ve ondan incinmediğimi söyleyerek halelleştik.

İlginç olan şuydu ki, bana bu kötülükleri yapanların başında en yakın akrabalarım geliyordu. Değerli okuyucum başımdan geçen bu olayları paylaşmakla şu mesajı sizlere veriyorum; İşte, eğer ne Değerli okuyucu, ne zaman bu anınma yoluna girseniz kesinlikle kimseye bildirmeyin ve kimsenin tavsiyelerini dinlemeyin, mutlaka bu

konuda tecrübeli bir uzmanın rehberliği altında olun. Bu tavsiyelere uymaz iseniz benim durumuma düşersiniz.

Evet, beni hastalıklarımdan daha çok üzen bu korkunç yıllar, ne az ne de çok, onbeş sene devam etti. Ama ben hiç geri dönmedim. Benimle alay etmelerine rağmen onlara yardım etmekten vazgeçmedim, hastalara net olarak şunları söylemeye devam ediyordum: "Size hiçbir ilaç yardım edemez, siz sonunda bana geleceksiniz."

Tabii ki onlar bana gülerek cevap verdiler. Çünkü o zamanlar beni delirmiş zannediyorlardı. Nihayet bir gün kapımın zili çalındı, gelen, 3 seneden beri ısrarla: "Kimse size yardım edemez, sonunda bana geleceksiniz" diye tedaviye davet ettiğim bir hanımdı (Üstte bahsi geçen Rıza dayının gelini) onun ellerinin avuç kısmında 23 senelik iltihap akıntılı yaralar vardı. Gitmediği doktor denemediği ilaç kalmamıştı, kendisinin söylediğine göre doktorlar iltihabın akması için elinin derisini makasla keserlermiş.

Zavallı utanarak özür diledi ve "Sizin dediğiniz gibi oldu, gerçekten de bana hiçbir doktor ve ilaç yardım edemedi" dedi. Her iki eli bileğe kadar beyaz sargı beziyle sarılmıştı, bu haliyle onu başkası yedirmeliydi. "Nedir bu sargılar?" sorusuna; "*Hiçbir ilaç bana yardım edemediği için, son olarak büyücüye gittim, o bana elimin yaralarına sürmem için hangi hayvanınsa iç yağını verdi ve ellerime pansuman yapmamı istedi*" cevabını verdi.

Ona, "ilk ilacınız bu sargının açılması olacak, açın ellerinize hava değsin, bu çok önemlidir" dedim.

Önce programımı açıkladım, hiçbir ilaç almayacağını söyledim, hastalıklara sebep karaciğerin ve kanın "toksinli" olmasıdır, dedim: Bünyeniz hâlâ sağlıklı olduğu için bu zehirleri dışarı atıyor. Ama siz buna engel olursunuz. İyi ki siroza ve başka hastalıklara yakalanmamışınız. Ona, 15 günlük su orucu tayin ettim, orucunun beşinci günü böbreklerinde şiddetli ağrılar başladı ve yaklaşık 12-13 saat sonra böbrek taşları parçalanarak döküldü.

Yedinci gün telefonla beni arayarak "Ellerimde yaraların izi de kalmadı" dedi ve ısrarla orucu bırakmak istediğini bildirdi. İzin verme-

M.F.Axundov adına
Azərbaycan Milli
Kitabxanası

dim, çok israr ettiği için, tamam dedim, ama tam iyileşmediğini de söyledim. İki gün sonra, yaralarının tekrar çıkmaya başladığını söyledi. Ona yediklerini istifra etmesini ve lavman yaparak tekrar oruca devam etmesini söyledim. Oruç süresi 17 gün sürdü. Bu sürenin sonunda gerçekten ellerindeki yaradan iz kalmamıştı ve çok mutluydu. (Aradan 16 yıl geçmesine rağmen yaraları tekrarlamamıştır.)

Başka bir örnek: Bir gencin bütün vücudunu sedef kaplamıştı. O da çok doktorlara gitmiş, çeşitli ilaçlar almıştı. Ona kötü bir alışkanlık olan içkiyi bırakmasını rica ettim. Söz verdi tedaviye başladık, 12 gün oruçlu kaldı ve tamamen iyileşti.. İnsanlar bu olayları izleyerek şaşkına dönmüşlerdi. Artık herkes beni merak ediyordu. Önceden bana selam vermeyen insanlar görüştüğümüzde elimi öpmek istiyorlardı, onların bu hallerine şaşırıyordum. Çünkü ben aynı kişiydim hiç değişmemiştim.

Kısa bir zamanda her yandan hastalar gelmeye başladı. İnsanları haklı görüyordum, çünkü yılların hastaları kısa bir zaman içinde sağlıklarına kavuşuyorlardı, gerçek şu ki, "orucun" şifalı sedası ağızdan ağza hızla her yana yayılmaktaydı.

Bu arada doktorlar beni hem merak ediyor hem de baskı yapıyorlardı. Merak edenler beni hastaneye davet ederek sağlık konularında görüşlerimi soruyorlardı, çünkü onlar benim çok hastalıklar yaşadığımı biliyorlardı. Kaldı ki, baskı yapanlardan kurtulmak için geç ve zor olsa da tıbbı okumak zorunda kaldım. Bu tedavi yönteminin tıpla ilgisi olmasa da oradan bana gereken pekçok şey öğrendim. Ama kendimi hiçbir zaman doktor olarak görmek istemedim ve tedavi yöntemlerimin tıbbın karşısında bir güç olduğunu da açıkca vurgulamak istiyorum. Hasta olsun olmasın herkesin bu yöntemi uygulamasını şiddetle tavsiye ederim.

ŞİFA ORUCU NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Şifa orucu nedir, ne değildir? Bu soruyu yanıtlamaya çalışalım. Daha önceki kitabımızda yazdığımız gibi dünyada tüm uzmanlar bu şifa yöntemini oruç olarak yazdıklarından dolayı biz de şifa orucu diyoruz. Aslına bakarsak bu bilinen oruç değildir. Peki, tedavi midir? Gerçi tedavi de denilir ama tedavi de değildir. Tedavi denilince ilaçlar akla gelir, burada ise saf (H2O) su dışında bir şey kullanılmamaktadır. Peki diyet veya perhiz midir? Hayır, hiç bağlantısı yok. Birçok yerde açlık diyerek de geçer. Hâlbuki açlıkla da hiçbir alakası yoktur.

Şimdi neden açlık değildir sorusuna cevap verelim.

Bir kaç sene önce bir toplantıdaydım. Karşımda oturan iki doktor (Ferhad ve Babaselim Ferhadovlar) şifa orucu aleyhine sözler sarfediyorlardı. Ben de onlara şöyle dedim 15 ve ya 25 gün gıda almamak "aç" kalmak anlamına gelemez. Nasıl yani, diye sordular. Onlara, siz gerçekte iyi doktorsunuz ama maalesef insan vücudunu tanımıyorsunuz, dedim. Şaşırdılar, ispatı çok kolay oldu.

Dr. B. Ferhadova sordum, size 20 gün hiçbir yiyecek vermesem aç mı kalmış olacaksınız? Tabii aç kalmış olurum, dedi. Peki, sizin en azı 30 kilo fazlanız varken, 20 günde kilonuz neredeyse 15 kilo azalır değil mi? Evet, azalır, dedi.

Kilolar nereye kaybolacaktır sizce dediğimde, "şimdi anladım vücudum o fazlalıkları yemekle ayakta kalacaktır" diye cevap verdi. Yani bu gerçek bir açlık sayılmaz.

Peki, açlık ne zaman başlar, diye sorabilirsiniz. Açlık denildiğinde fizyolojik gerçek bir açlık düşünülmelidir değil mi? Üstte

açıklamalardan anlıyoruz ki, belli bir zaman aşımı içinde gıda almamak aç kalmak anlamına gelemez. Gerçek açlık vücudun tüm stokları tüketildiğinden ve normal kilonun da yüzde yirmi beşi yok olduktan sonra başlar.

Tüm organlarımız bizim aklımız ve irademizin dışında kendi görevlerini hakkıyla yerine yetirmekle mükellef olarak yaratılmışlardır. Yani dışarıdan hazır gıda almadığımız zaman, vücudumuzda biriken stokların hazım organlarımız tarafından kullanmasına engel olamıyoruz. Anlaşılan o ki, insan kendisini kolay kolay aç bırakma yeteneğine sahip değildir.

İş bununla da kalmıyor, dışarıdan beslenmeyi kestiğimiz zaman alansal bünyemiz evrene kapılarını açmaya başlıyor.

Bu konuyu biraz daha açıklayalım: Geçenlerde tüm dünya Hintli bir adamın hiçbir gıda ve hatta su bile almadan 73 senedir hayatta kaldığına şahit oldu. Bilim dünyası bu olayı açıklamakta aciz kaldığını itiraf etti. Penguenler de aynı şekilde yemeden içmeden 4 ay boyunca 40–50 dereceden yüksek soğukta hareket etmeden ayakları üzerinde tuttukları yumurtadan çıkacak yavrularını bekliyorlar...

Peki, nedir bu olay, diye düşünen oldu mu? Belki de Allah-Teâlâ (c.c.) bununla biz kullarına şunu ispatlamak istiyor: "Ey, zavallı kullarım haberiniz olsun ki, sizi yaşatan benim yiyecekler veya içecekler değildir."

Üstte "alansal bünye" dedik, bu yetenek bitkilerde ve hayvanlarda hep vardır, çünkü o yaratıklar bizler gibi yaratıcılarından kopmamışlardır. İnsan zahiren insana benzediği halde içi müthiş derecede başkadır. Ama hayvanlar öyle değildir, ister ayı olsun, isterse koyun veya öküz, içleri de aynı dışları da. Bu zamana kadar kimse ayıya öküz gibi ayıdır dememiştir. "Ya, olduğun gibi görün, ya göründüğün gibi ol!" sözünü Mevlana Hazretleri tesadüfen dememiştir herhalde.

İnsan uzun süre gıda almadığı zaman alansal bedeni havadan ve güneş ışınlarından ince enerji almaya başlar. Bu enerji gıdalardan aldığımız enerjiden daha temiz, besleyici ve mükemmeldir. Buradan anlıyoruz ki, "yaşam enerjisi" denilen o

muhteşem enerjinin yüzde seksenini Rabbimiz bizlere havadan ve güneşten bedavaya veriyor. Ama biz çok fazla yediğimizden dolayı alansal bedenimiz dışarıya kapanmıştır. Bu yetenek uzun oruç zamanı ortaya çıkar. Bu özellik aynı zamanda çok az yiyen insanların özelliğidir.

Bizler nasıl ki ağır bir işle uğraştığımızda yoruluruz aynı şekilde organlarımız da yemeklerden özellikle fazla yemekten yorgun düşer. Sindirim sistemimize, kalbimize ve sinirlerimize hakkıyla dinlenme imkanı vermeksizin yiyoruz. Biz yemek yemeyi severiz yerken mutluyuz. Ama organlarımıza nasıl zulmettiğimizin farkında değiliz. İnsan yemeye başlarken mutludur tıka basa yedikten sonra kimsede o mutluluktan eser kalmaz.

Oruçta büyük manalar vardır ve insanın hayatında hem psikolojik hem de duygulu tesirler bırakır.

Tedavi maksadıyla tutulan oruç belli bir günler veya haftalar yemek yemeden yaşanmalıdır.

Bu bir tedavi usulüdür dini oruçla bunu kıyaslamak olmaz. Dinde oruç Allah'ın emrine göre icra edilir ve insanlar belli günlerce ibadet olarak oruç tutar. Fakat insanlar orucun sağlığa ne kadar faydalı olduğunu bilemezler, iftarda çok fazla yemek yerler ve neticede kilo alırlar, belli ki, kilo almakla beraber hastalanırlar, çünkü kilo bütün hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olan başlıca sebeptir.

Uygun bir şekilde ve belli zamanlarda oruç tutarsanız, bedeninizde hayatınız boyu birikmiş olan toksinlerden temizlenmiş olursunuz, neticede eğer hastaysanız bütün hastalıklardan kurtulursunuz ve gelecek hastalıklara karşı güçlü bir savunma kazanmış olursunuz.

Hasta veya yaralı hayvanlar kendilerini iyileştirmek için gizli bir yere çekilirler, yaraları iyileşene veya hastalıktan kurtulana kadar oruç tutarlar. Fakat her zaman ameliyat, sargı veya dermana ihtiyaçları olmadan istedikleri sağlığa kavuşurlar.

Hayvanlar sadece yaralı ve hasta oldukları zaman oruç tutmazlar. Varlıklarını korumak için hususi günlerde de oruçlu olurlar. Misal olarak, ayılar bütün kış uyur.

Oruç uzmanı Dr. M. Shelton bu konuyu şöyle açıklamaktadır:

Tüm canlılarda hayat fonksiyonları oruç esnasında da durmadan devam eder. Örneğin kış uykusuna yatan hayvanlar kışın dondurucu soğuğunda vücut sıcaklıklarını sürdürebilmek için bir enerji harcarlar.

Hayvanlar ve insanların her biri oruçlu durumdayken nefes alma, kalp atışı ve nabız fonksiyonuna devam etmek zorundadırlar. Kan organları dolaşmaya devam eder ve atılacak toksinleri almak için dokulara kadar ilerler. Yaşamın hayati fonksiyonlarına daha yavaş da olsa devam edilir. Hücreler tekrar doldurulmalı yaralar tekrar iyileştirilmelidir.

Bütün bu kanaatlere yıllar süren incelemeler sonunda vardım. Bundan başka hiçbir besin alınmadan bile gelişmenin ve büyümenin olabileceği gerçeğini de daha sonra ilave edeceğim.

Yaşamın tüm belirtileri taşınma, sindirim ve benzer tüm fonksiyonlar vücuttaki materyallerin kullanımına bağlıdır. Eğer bir organ çalışma durumundaysa onun çalışabilmesi için lazım olan tüm materyallerin mevcut olması gerekir. Eğer vücut hazır besin bulamazsa, bu sefer organlar depoladıklarını kullanırlar.

Ve eğer yaşam devam ediyorsa hareketliliğin temel fonksiyonlarında asla kısıntı yapılmaz. Kış uykusuna veya yaz uykusuna yatan hayvanlarda da hayat fonksiyonları minimum düzeye düşer fakat hayvan nefes alır nabız atar, kalp kan pompalamaya devam eder.

Bu durumda da ayı yavruladığında depo ettiği sütünü yavrusuna verir. Yani kış uykusu boyunca hayvan süt üretmiştir. Dokulardaki besin ihtiyacının sadece günlük yiyeceklerden karşılanmadığına dair, hayvanlar aleminde oruç tutan hayvanlarla ilgili o kadar çok örnek vardır ki.. Oruç tutan bir hayvanda hayatsal aktivitelerin gerçekleşmesini sağlayan besinler başka kaynaklardan sağlanır.

Evet, bir canlı hayati fonksiyonlarını hiçbir besin almadan veya sindirim yapmadan nasıl sürdürebilir? Normal bir vücut böyle bir zamanda depoladığı besinleri kullanır ve şişmanlıktan kurtulur; kemik iliğinden glikojen, kas suları ve laktik asitten vitamin ve mineraller sağlanır. Daima bütün sağlıklı vücutlar her zaman böyle bir açlıkla kalabilirmişçesine besin depo eder.

Oruç nasıl tatbik edilirse edilsin, ister uçak kazası olayındaki gibi, ister madende kalan madenciler örneğindeki gibi, isterse bir hastalık durumundan dolayı veya gönüllü olarak insanların kilo vermek için uyguladıkları şekilde olsun yiyecek yenmediğinde, vücut kendi içinde depoladığı rezervleri kullanmaya başlar, bu da kilo vermeye sebep olur.

Özellikle vücudumuzdaki depolanan besinler oruç gibi zamanlar için saklanıyorsa fazla miktarda depo edilmiş maddeleri bu metotla yok edebiliriz. Kanda ve lenfte, kemiklerde ve özellikle kemik iliklerinde, vücut yağlarında, karaciğer ve diğer keselerde ve hatta kişisel hücrelerde bile vücut, protein, yağ, şeker, mineral ve vitamin saklar ve bunları kıtlık zamanlarında kullanmak üzere depo eder. Vücudumuz böyle programlanmıştır.

Hiçbir hayvan veya insan uzun bir süre yiyecekten mahrum kalmadıkça depolamış olduğu yiyecekleri yakmak için kullanmaz. Oruç tutan canlıların açlıktan zarar gördüğü görülmemiştir, onlar depoladıkları besinleri dokuların besin ihtiyacını karşılamak için kullanırlar. İnce yapılı canlılar bile dokularında besin depo ederler. Bu insanlar da çeşitli zamanlarda oruç tutabilirler.

Otoliz (vücuttaki sindirim) dokulardaki enzimlerle yapılır. Depolanmış olan rezervler hayati önemi olan dokular tarafından kullanılmak üzere kan ve lenf hücreleri tarafından taşınır. Karaciğerde depolanan glikojen veya hayvansal nişasta, şekere dönüştürülür ve ihtiyaç hissedilen dokulara dağıtılır. Bunun anlamı şudur: pellegra, beriberi, raşitizm, iskorbüt ve yetersizlik sorunu gibi birçok hastalık uzun süreli oruç tedavileriyle düzeltilir ki, depolanan bu yiyecekler vücuttan çıkınca vücut dengesini bulur.

Görülen o ki, oruç tutmak kalsiyum metabolizmasını geliştirir ve raşitizmi düzeltir. Yine bir kan hastalığı olan anemi, oruçla düzelir. Ben oruç sırasında pellegra hastalığının iyileştiğine de şahit oldum. Biyokimyasal denge oruç sırasında düzene girer. Evet, bunları bilmek önemlidir. Eğer bunları bilmeseydik oruç zarar verici olarak algılanacaktı. Burada sözü edilen hayvanlardaki örneklerde de inceledik ve az beslenmek gerektiğini gördük. Evet, az yemektense, oruç tutmak daha fazla fayda sağlar, aynı zamanda kolaydır. Ve oruç sadece uzun bir yaşam için gerekli olmakla kalmaz, yenilenme ve gençleşme için de gereklidir.

Hayvanlar ve insanlar üzerindeki binlerce gözlemin sonunda şöyle bir gerçek ortaya çıkarıldı: canlı yiyeceksiz kaldığı zaman depo edilmiş besinler organizmadaki önem sırasının tersine göre çağrılır. Yani bu durumda ilk önce tüketilen madde yağlar olmaktadır. Bunlar öncelikle iş gören dokular olan beyin ve sinirlerde, ardından kalp ve akciğerlerde tüketilmek üzere sindirilmeye başlanır. Oruç tutan bir insan bu durumda süper bir insan gibi görülebilir, çünkü o depolanan rezervler ile protein, yağ, şeker, mineraller ve vitaminleri yeniden dağıtıyor kullanıyor, devamlı bir çalışma içinde kalabiliyor.

İsviçre'nin seçkin biyokimyacısı, beslenme uzmanı Nobel ödülü sahibi Dr. Ragnar Bera, şöyle söylemiştir: Bir kimse uzun bir dönem oruç tutarsa ki biz yüz gün bile oruç tutmuş insanları duymuşuzdur, korkulacak veya endişe edilecek hiçbir şey yoktur.

Şu bir gerçektir ki, oruç tutulmalıdır ama uygun bir şekilde gerekli önlem ve tedbirler alınarak bu eylem gerçekleştirilmelidir.

Acemi bir yüzücünün, uzman bir rehberlik aradığı gibi, oruç tutacak kimsede uzun bir oruç tedavisine başlamadan önce tedbirini almalı ve oruç konuda uzman bir hekim bulmalıdır.

Orucun mekanizmasını anlayamayan bir başkası da su orucu yerine meyve suyu orucu diye insanları kandırmaya başladı. Bir diğeri de kendisine uygun gördüğümüz oruca başlamak ve oruçtan çıkma programını internet üzerinden yayınlayarak insanları oruca davet etmeye kalkıştı.

Şimdi aşağıdaki hikâyeyi okuyun. Ama lütfen korkmayın.

Yıllardan beri oruçla ilgili ne varsa internetten kitaptan her şeyden okuyordum. Paul Bregg'in kitabını da okudum. Zaten çok ta iştahlı biriyim. Olması gereken kilolarımdan fazlaydım. Yıllardır hep rejim psikolojisindeydim. Bir kilo verirdim bir alırdım. Kilonun yanında alerjik bir yapım vardı. Ama zihnim sürekli kilo ve sağlıklı yaşam konusuna odaklıydı. Derken bir gün bir arkadaşın resmine baktım. Çok zayıflamış ve güzelleşmişti. Onunla hemen irtibat kurdum. Ne yaptığını sordum. Su orucu tuttuğunu söyledi.

Ben de önceden bu konuda Paul Bregg ile Malahov'un kitaplarını okumuştum ve sağlık açısından çok yararlı olduğunu biliyordum. Neyse ben de arkadaşıma yalvarmaya başladım bana da yaptırsın diye. Başta kabul etmedi. Ben de onu ikna etmek için çok uğraştım. Hatta dedim ki ben kendim yaparım. Sana arada bir soru sorarım dedim. Olayın ciddiyetinden haberim olmadığı için öyle yapıyordum. Sonra başıma gelecekleri ve bu su orucunun hafife alınmayacak kadar ciddi bir şey olduğunu bilseydim o kadar cesaretim olmazdı sanırım.

Ama bu arada hemen su orucuna başlamak için de çok acele ediyordum. Hemen su orucuna başladım. İlk gün çok ishal olduğum için lavman yapmadım. Daha sonraki günlerde yapmaya başladım. İlk gün normal geçti. İkinci gün hafif halsizlik başladı. Üçüncü günden başlayarak sarı yeşil şeyler kusmaya başladım. Hatta siyah yanık gibi bir şey de çıkardım. İşyerimde durmak zorlaşmaya başladı.

Çünkü sürekli geğirmeye ve kusmaya başlamıştım. Hemen eve gidip yatıyordum. Yorgun oluyordum. Ama sürekli midemin ekşimesi ve ekşi ekşi kusmaktan fena olmuştum. 4-5 günden başlayarak kulağım tıkandı. Uçağa binince tıkanıp uğultulu oluyor ya. Aynen öyle oldu. Geğirme ve kusma had safhasını aştı. Altıncı günden başlayarak su bile geçmez oldu boğazımdan.

Bu arada arkadaşım aracılığı ile Oruç uzmanı Tabibhan beye ulaştım. Bana yardımcı olacağını öğrendiğimde çok sevindim. Ama galiba iş işten geçmişti.

Beni aradığında iş işten geçmişti. Şimdi derhal orucu bitirmesi gerekiyordu, ama böyle bir durumdan geri dönüşün ne kadar zor olduğunu anladığım için çok heyecanlanmıştım. Çünkü o Moğolistan'da ben ise Bakü'de. Neyse ki çok uğraştıktan sonra onun durumunun kritik olduğunu anladım ve hemen hastaneye kaldırılmasını önermek zorunda kaldım.

Uzun süren oruç sonrasında ölen insanlar, besin eksikliğinden değil, kendi atıklarından yani iç zehirlerinden dolayı ölmüştürler. Bunu daha da açarsak; ölüme sebebiyet veren şey, kanda yaşamsal maddelerin eksikliği değil, fazla zararlı birikimlerle yüklenmesidir. Yüklenme öylesine ağırdır ki, vücudun mekanizması "ölü noktasına" varır. "Şaşırtıcı olan Orucun bu inceliklerinden habersiz kişiler başkalarına oruç tutmaya kalkışmasıdır.)

Tabibhan'dan öğrendim ki benim gibi insanların su orucuna başlamadan öncesi bir sürü hazırlık yapması gerekiyormuş. Zaten durumum vahimmiş. Neyse benim halim çok kötü olup hiçbir şey duymaz ve sürekli kusar hala geldiğim için işten izin aldım. Ama eve gittiğimden beri en kötü anlarımı yaşar oldum. Kendi başıma sadece kalkıp kusuyordum. O arada sürekli yatıyordum. Kalkmak benden çok güç istiyordu. Uyuyamaz oldum.

Tüm vücudum kasılmaya başladı. Sürekli kusuyordum. İçtiğim su sürekli geri çıkıyordu. Nedense tüm derim yanmaya ve tahriş olmaya başladı. Parmaklarım ve dizimin tam yanı sanki yanmış gibi kıp kırmızı oldu ve acayip acı vermeye başladı. Geceleri bayılmaya başladım. Sadece tuvalete gidip kusup gelene kadar baygın düşüyordum.

Yalnız yaşadığım için kardeşimi memleketten çağırdım. Annemler bırakmam konusunda ikna ediyordu. Ama halimi görmediği için çok baskı yapmıyordu. Kardeşim memleketten gelip eve girdiğinde seslendi. Sen sen değilsin ölmüşsün abla! Çünkü yanağım parmaklarım yanmış ve gözlerimin etrafı morarıp derin bir çukur oluşmuştu. Normalde çekik gözlü Asya tipi insanım. Fakat o aralar tam bir Avrupalı göz gibi derin bir çukurdaydı gözlerim. Koca bir gözkapağı oluşmuştu. Zaten hemen yatıyordum. Bu arada hiç bir kokuya dayanamaz olmuştum. Hayatım yatakta geçiyordu. Çoğu zaman tek tarafımla yatmaktan, bunların üstüne bir de o tarafımda müthiş sancı oluştu. Kendimi ölüm döşeğinde hissediyordum. Dokuzuncu günümde doktor vücudumun aşırı zehir pompaladığını ve buna dayanamayacağım için durdurmamı söyledi. Ben de sevindim. Taze meyve suyu ile bozmamı ve yavaş yavaş içmem gerektiğini söyledi.

Ama nerede! Her şey boşuna oldu. İçtiğim her şeyi geri çıkarıyordum. Daha berbat oldum. Uyuyamıyordum. Sabaha kadar acı çekiyordum. Yavaş yavaş bazı becerilerimi kaybetmeye başladım. Tüm derim yanmaya başladı. Tuvalete sadece kusmak için kalkıyordum. O da ayakta değil. Oturuyordum. Bedenim o kadar geriliyordu ki kendimi duvara çarpasım geliyordu. Ve ne konuşabilmeye ne de hareket etmeye başladım. Ne yersem hemen geri çıkarıyordum.

Ve 12. günümde son gücümle kalkıp Tabibhana mesaj attım. Dedim ki doktor kendimi ölüm döşeğinde hissediyorum. O da bana aşırı zehirlendiğimi artık durumun kontrolden çıktığını ve kendi başıma böyle ciddi bir olaya bilgisizce yaklaşmanın sonucu olduğunu söyleyerek hastaneye gitmemi söyledi. Hastane hemen yolun karşısındaydı. Ben de oraya kadar gidemiyordum. Bayılıyordum. Tansiyonum 40–80 ve resmen ölüyordum.

Beni hemen yoğun bakıma aldılar. Tabii hemen ailem de çağrıldı. Çünkü ben resmen ölüyordum. Annem babam hemen geldi. Sürekli ağlıyorlardı. Amcam daha önce gelmişti, o beni tanıyamadı bile. Çünkü kuru bir ağaç gibi olmuştum. Tarttılar beni 12 kilo vermişim. Yoğun bakımda bir süre kaldım. Yanımda mutlaka biri bana bakıyordu. Yani çok kötü günler geçirdim.

Ailem benden bir daha böyle bir şeye kalkışmayacağıma dair söz aldı. Doktorlar sürekli tansiyonum düştüğü için ölebilir demiş. Zaten bir gün daha bekleseydim ölecekmişim. Hastanede litrelerce serum yedim. Ve verdiğim kiloların çoğu geri geldi. Hastanede 9 gün kaldım. Yani bu konuda uzmanlaşmış kişinin kontrolü ve takibi olmadan bir adım atmayın derim.

S. A. - Moğolistan

Sarırım şimdi daha iyi anlıyorsunuzdur, kan dolaşımındaki zorlanmanın çok fazla olduğunu hissettiğinizde yani kan zehirlemesinin son duruma geldiği zaman sizi ancak çok tecrübeli bir oruç uzmanı kurtarabilir.

Diyelim ki, hasta uzun bir süre ilaç almıştır bu ilaçların yan etkileri tıpkı besinlerden geriye kalan toksinler gibi vücutta birikir-

ler, uyguladığı ilk oruç küründe bu zehirler kan dolaşımına geçer ve hastanın durumu ciddileşebilir hatta tehlikeli bile olabilir.

Kalp çarpıntısı, baş ağrısı, asabiyet ortaya çıkabilir ve özellikle de uykusuzluk. Oruç kürü uygulayan bazı hastaların 40 yıl önce almış olduğu ilaçları çıkardığına tanık oldum. Yukarıda saydığım semptomları, herkes, özellikle de doktorlar yanlış olarak oruca bağlarlar. Benim tahminime göre, bugünün "sağlıklı" insanlarının %50–60'sı ciddi anlamda kronik hastaların da %80-90'ı, uzun süreli bir oruç kürü uyguladığı takdirde kendi gizli hastalıkları sonucu ölebilirler. Ne kadar süreyle oruç tutulması gerektiği kesin olarak baştan söylenemez, hatta hastanın durumunun bilindiği hallerde bile. Orucun ne zaman ve nasıl bozulacağı, hastanın durumundaki değişikliklere göre ayarlanmalı. Mümkünse gece-gündüz açık havada bulunun. Yürüyüş, egzersiz yapın veya başka bedensel hareketlerde bulunun.

Fakat sadece kendinizi yeterince güçlü hissettiğinizde, kendinizi yorgun veya zayıf hissediyorsanız dinlenin ve uyuyabildiğiniz kadar uyuyun. Bazı günler atıklar kan dolaşımınıza girdiğinde, kendinizi çok kötü hissedebilirsiniz uykularınız bölünür, huzursuz olabilirsiniz, hatta kâbuslar bile görebilirsiniz. Bunların sebebi beyninizde dolaşan zehirlerdir. Kuşku ve güvensizlik duygularına kapılabilirsiniz. O zaman hemen bu sayfaları açın ve tekrar tekrar okuyun. Unutmayın, "doğa"nın ameliyat masasındasınız! Hiç bıçak altına yatmadan, size Rabbiniz tarafından ameliyatların en muhteşemi uygulanıyor!

DOKTOR KAYNAKLI ÖLÜMLER

Dr. Mendelsohn şöyle der, "Modern tıp putperesttir. Ona göre kutsal olan canlılar değil, mekanik süreçlerdir; ruhları ve hayatları kurtarmakla değil, şu ya da bu yeni makinenin kaç kere kullanılmış olduğuyla şu ya da bu yöntemin kaç para kazandırdığıyla gurur duyar.

Modern tıbbın özünde ne yattığını anlayabilmeniz için, önce, insan yapımı ilaçlar okyanusunu aşmanız ardından da tonlarca devasa makineyle savaşmanız gerekir. Bütün bunlardan sonra modern tıbbın özünde ne yattığını, neden yok edilmesi gereken zalim bir putperest olduğunu hâlâ anlayamadıysanız onun tanrısıyla yüz yüze geldiğinizde bunu anlayacaksınız.

Modern tıbbın tanrısı Ölüm'dür.

Dr. Quentin Young, modern tıbbın işleyişini tanımlamak için yeni bir kelime türetmişti: *iatrogenosit*. *İatros* Yunanca doktor demektir, *genosit* ise soykırım anlamına gelir. *İatrogenosit* kitlelerin doktorlar tarafından katledilmesi demektir. Daha önce sözünü ettiğim, gelişmekte olan ülkelerde bebeklerin feda edilmesi, *iatrogenosite* iyi bir örnektir.

Modern tıbbın ne denli ölümcül olduğu, doktorlar greve gittiklerinde ortaya çıkar. 1976 yılında Kolombiya'da yapılan ve elli iki gün süren bir grevde, doktorlar acil vakalar dışında ortadan kaybolmuşlardı. Haberi veren muhabir grev nedeniyle ortaya çıkan olağandışı yan etkilerden bahsediyordu.

Ölüm oranları yüzde otuz beş azalmıştı! Cenaze İşleri sözcüsü de şunları söylemişti: Belki de tesadüftür ama gerçek olduğu kesin.

Aynı yıl, Los Angeles'taki doktorlar, sigorta primleriyle ilgili yolsuzlukların artmasını protesto etmek için grev yaptılar.

Ölüm oranlarında yüzde on sekizlik bir azalma görüldü! UÇLA Sağlık ve Bakım İdaresi'nden Prof. Dr. Milton Roemer, on yedi büyük hastanede yaptığı incelemelerde, ameliyat sayısının yüzde altmış oranında azaldığını ortaya çıkarmıştı. Grev sona erip, tıbbi makineler yeniden gıcırdamaya başladığında ölüm oranları tekrar önceki seviyesine çıktı.

1973 yılında İsrail'deki doktorlar, bir günde baktıkları hasta sayısını altmış beş binden yedi bine indirdiklerinde de aynı şey oldu. Grev bir ay sürdü. Cenaze İşleri'ne göre, o ay içinde İsrail'de ölüm oranı yüzde elli oranında düşmüştü.

Doktorlar en son yirmi yıl önce greve gittikleri için, o günden bu yana ölüm oranlarında çarpıcı bir düşüş kaydedilmemişti! Doktorlardan bu fenomeni açıklamaları istendiğinde, sadece acil vakalarla ilgilendiklerinden bütün enerjilerini gerçekten hasta olan insanlara verdiklerini söylemişlerdi. Gün içinde diğer hastaların muhtemelen önemsiz şikâyetlerini dinlemek zorunda kalmadıkları için, kendilerini daha önemli olan hayat kurtarma işine adayabilmişlerdi.

Bu pek de kötü bir cevap değil. Benim her zaman söylemekte olduğum şey, ihtiyacımız olanın bitmek bilmeyen bir doktor grevi olduğudur. Doktorlar hastaların yüzde doksanına karışmayı bırakıp sadece acil vakalarla ilgilenirlerse, çok daha sağlıklı olacağımızdan en ufak bir kuşkum yok."

HASTALIKLAR VE ÇAĞDAŞ TIP

1- Türkiye'de 350 bin kanser hastası var. Sağlık Bakanlığı, Kanser Savaş Dairesi Başkanı Murat Tuncer, Türkiye'de yaklaşık 350 bin kanserli hasta bulunduğunu açıkladı. Murat Tuncer yaptığı açıklamada, Türkiye'deki kanser hızının yüzbinde 143 olduğunu belirterek, Türkiye'deki kanserlerin ana nedenini sigaranın oluşturduğunu bildirdi. Türkiye'de kalp yetmezliği çeken hasta sayısının 1 milyona yaklaştığı ve vakaların görülme sıklığının hızla arttığı belirtiliyor.

2- Sağlık Bakanlığı'nca hazırlanan "Kronik Hastalıklar Raporu"na göre, Türkiye'de yaklaşık 22 milyon kişi kronik hastalıkların etkisi altında yaşıyor. En sık ölümlere neden olan hastalığın diyabet (şeker hastalığı) olduğunun vurgulandığı raporda, Türkiye'de 15 milyon kişinin "yüksek tansiyon" rahatsızlığıyla yaşadığı kaydedildi. (Ankara, İHA)

3- Kalp krizinde kan şekeri tehlikesi Raporda, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon kişinin yüksek tansiyon hastası olduğu belirtilerek, yüksek tansiyon hastalığının 18 yaş üzeri görülme oranının yüzde 31.4'e ulaştığına dikkat çekildi. Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun verilerine göre, Türkiye'de 2 milyon 650 bin diyabet hastası bulunuyor, 2 milyon 850 bin kişi de risk grubunda.

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Şebnem Aktaran, en önemli ve yaygın halk sağlığı sorunlarından biri olan diyabetin görülme sıklığının Türkiye'de her geçen gün artığını belirtti. .

4- Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Romatoloji uzmanı Prof. Dr. Mehmet Arman, romatizma hastalığının 100'den fazla çeşidi bulunduğunu bildirdi. Türkiye'de iltihaplı eklem romatizmasına yakalanan hasta sayısının 100 bin kişi

olduğunu vurgulayan Arman'a göre, bu hastalığın kişiye yıllık maliyeti 10 milyar lirayı bulmaktadır. Maliyeti kalp hastalığından fazladır.

5- Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi uzmanları, Türkiye'de 700 bin epilepsi hastasının olduğunun tahmin edildiğini söyledi.

Halk arasında sara olarak bilinen epilepsi hastalığıyla ilgili Prof. Dr. Barış Baklan, bu hastalığın başlıca belirtisinin tekrarlayan nöbetler olduğunu, bu durumun her yaşta ve cinsiyette görülebildiğini belirtti.

Üstte açıklanan belgelerden durumun gittikçe daha vahim boyuta ulaşmakta olduğu gözler önündedir. Böyle bir durumda çağdaş tıp uzmanları alternatif tedavi ustaları ile barış ve huzur içinde birleşerek zavallı hasta insanlara yardımda bulunmak yerine onlara karşı düşmanca davranmaktadırlar.

Sanki tüm hastalar ellerinden alınacak ve işsiz kalacaklarmış gibi davranmaktadırlar. Canım kardeşlerim, doktor arkadaşlar, lütfen uyanın artık şifa orucunu siz de kullanın. Duymadınız mı dünyanın bir numaralı mide uzmanı doktoru kendisi mide hastalığından öldü. İnanın hasta olduğunuz zaman hiçbiriniz kendinizi ilaçlarla kurtaramazsınız. Dr. Mendelson gibi sizlerde ilaç sektörüne karşı koyarsınız.

Ünlü Tıp uzmanı Dr. Mendelson: "Tıp her gün yeni teknoloji geliştiriyor, yeni ilaçları, yeni ameliyat yöntemlerini piyasaya sürüyor ama toplumun sağlığı gittikçe daha kötüye gidiyor. İlaca karşı olan doktorlar hemen modern tıp kilisesi tarafından sahtekâr veya şarlatan ilan ediliyor."

İnanıyoruz ki, öyle bir zaman gelecek şimdi bu tedaviye karşı çıkanlar kendileri hastalandıkları zaman hiçbir yöntemle çare bulamayarak şifa orucunu denemek zorunda kalacaklardır. Nedeni? Çok basit: Çünkü bu yöntemin doktoru Rabbimizdir. Bizler vesile olmaktan başka bir işe yaramayız.

ORUÇ NE ZAMANDAN BERİ VARDIR?

Geçmişi araştırdıkça belli oluyor ki insanoğlu dünya hayatına ilk gelişinden çağımıza kadar orucu hem ibadet olarak hem de hastalıklardan kurtulma amacı olarak kullanmıştır.

Rivayete göre, Âdem Peygamber cennetten ihraç edildiği zaman Allah (c.c.) ona arınması için bir gün oruçlu, bir gün de oruçsuz kalmasını emretmiştir.

Nuh (a.s) bayram günleri müstesna olmak üzere bütün sene oruç tutardı. Diğer bir rivayette, Davut Peygamberin hayatı boyunca bir gün oruçlu bir gün oruçsuz olarak yaşadığı söylenir.

Pisagor'un öğrencileriyle birlikte keşifler elde etmek için (40 gün ve daha fazla) sadece su içerek uzun oruç kürleri yapmış olduğunu tarihi kaynaklardan öğrenmekteyiz.

Kuran-ı Kerim'de oruçla ilgili ayetlerin birinde şöyle denilir;

Ey iman edenler! Oruç sizden önce gelip geçmiş ümmetlere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. Umulur ki korunursunuz. (Bakara Suresi, 2)

Tövbe edenler, ibadet edenler, hamd edenler, oruç tutanlar, rükû edenler, secde edenler, iyiliği emredip kötülükten alıkoyanlar ve Allah'ın sınırlarını koruyanlardır. O müminleri müjdele! (Tövbe Suresi, 9)

Kutsi hadiste, "Oruç benim içindir. Orucun mükâfatını ben vereceğim" denir.

Resulullah (s.a.v.), "Ey gençler, sizden kimin gücü yeterse evlensin; çünkü bu, gözün haramdan sakınmasını ve iffetin korunmasını sağlar. Kimin evlenmeye gücü yetmezse oruç tutsun; çünkü oruç, cinsel arzuları kontrol etmede çok faydalıdır."

Resulullah (s.a.v.): "İnsan, ramazan ayının faziletini bilseydi, yılın hepsinin ramazan olmasını isterdi."

İmam Sadık (a.s.): "En iyi (faziletli) cihad sıcak havada oruç tutmaktır."

NOT: *Sıcak ve uzun günlerde, oruçlu kalmak gerçekten de sağlık açısından en yararlı olandır. Tüm bakteri ve mikroplar vücut sularında yaşamaktadırlar, vücut suyunun azalması onların hızla ölmesine neden olur. Yani, sıcakta oruç tutmaktan korkmamalıyız.*

Resulullah (s.a.v.), "Gökyüzünün kapıları Ramazan ayının ilk gecesi açılır ve son gününün gecesine kadar kapanmaz."

Enes (r.a.) anlatıyor: "Rasûlullah (s.a.v.), bazen bir ay boyu oruç tutmazdı ve o aydan hiç oruç tutmayacağını zannederdik. Bazen de (öylesine ara vermeden) tutardı ki, o aydan hiçbir günü oruçsuz geçirmeyecek zannederdik." (Buhârî, Savm 53)

İmam Sadık (a.s): "İnsanın başına bir bela (musibet) geldiği zaman oruç tutsun."

Hz. Peygamber Efendimiz (s.a.v) bir hutbesinde şöyle buyurmuştur: "Her kim Ramazan ayını susarak oruç tutar da, kulağını, gözünü, dilini, şehvetini ve vücudunun organlarını yalandan, haramdan ve gıybetten Allah'ın rızası için korursa, yüce Allah onu kendine yakın kılar, öyle ki o adam Hz. İbrahim Halilullah'a (onun makamına) erişir ve onunla birlikte olur."

İmam Ali (a.s): "Oruç, kul ile Yaratanı arasında bir ibadettir. Allah'tan başka kimse onu bilemez."

Resulullah (s.a.v.): "Her şeyin bir kapısı vardır, ibadetin kapısı da oruçtur."

Resulullah (s.a.v.): "Oruç sabrın yarısıdır."

Resulullah (s.a.v.): "Oruç, cehennem ateşinden koruyan bir siperdir (kalkandır)."

Resulullah (s.a.v.): "Ey gençler, sizden kimin gücü yeterse evlensin; çünkü bu, gözün haramdan sakınmasını ve iffetin korunmasını sağlar. Kimin evlenmeye gücü yetmezse oruç tutsun; çünkü oruç, cinsel arzuları kontrol etmede çok faydalıdır."

İbn-i Abbas (r.a.) der ki: "Allah' ın Resulü hiçbir şey yemeden birbiri ardınca birkaç gece evinde gecelerdi."

Bir kutsi hadiste, "Oruç tutun şifa bulun", denilmiştir. Yemek yiyin şifa bulun denilmemiştir. Şimdiye kadar hastalandıkları zaman yemek yiyerek şifa bulan hiç bir hayvan bulunmamıştır.

İsa Peygamberin havarileriyle birlikte 40 gün su dışında bir şey almadan oruç tuttuğu herkes tarafından bilinmektedir. Daha sonraları yüzyıllar boyunca dünyanın kâmil insanları ilmi keşifler ve manevi arınma için zaman zaman aralıksız uzun süre oruç tutmuşlardır.

Bu yakın zamanda Pierre Julyar Lozona tarafından basılmış bir kitapta İsa Peygamberin oruç konusunda söyledikleri havarisi İyona tarafından kaleme alınmıştır.

Bilesiniz ki, arayanlar bulur, ona göre size söylüyorum ki vücut "mabedinizi" temizlemek zorundasınız. Orucun yardımıyla bedeninizi temizledikten sonra, onun gerçek "sahibinin" kalbinizde yerleşmesi mümkündür. "Oruçlu olduğunuz zaman insanlardan uzak olun, çünkü oruçluyken meleklere daha yakın olma şansınız vardır. Kendinize dönün ve oruç tutun, fakat bunu teklikte yapın ki sizi gören olmasın, şeytanın vesvesesinden kurtarana dek devam edin, yer melekleri size yardıma gelinceye kadar açlığınıza devam edin, size söylediğim hakikat bundan ibarettir ki, siz oruç tutmadıkça iblisten ve hastalıklardan kurtulamazsınız. Bütün varlığınızla saf bir gönülle orucu tutup duaya devam edin.

Size gerçek olarak söylüyorum; iç temizliği olmadan zahiri temizliğin bir anlamı yok. Zahiren çok güzel süslenmiş bir mezarın ne anlamı olabilir ki? Odur ki, size söylüyorum; Su meleğinin sizi içten temizlemesine izin verin böyle bir temizlikten sonra hastalıklarınızdan ve geçmiş günahlarınızdan kurtulabilirsiniz.

Ebu'l-Hasan el Mekki hiç bozmadan devamlı oruç tutardı. O sadece haftada bir kere cuma günü ekmek yerdi.

Ebu Hafz Şihabüddin Ömer es-Sühreverdi (1144–1234) *Avarifü'l-Me'arif* adlı kitabında şöyle yazıyor. "Abdullah et-Tüsteri normal zamanda on beş günde bir kere, Ramazan'da ayda bir kere yerdi ve sünnet yerini bulsun diye akşamları su ile iftar ederdi."

İmamı Rabbani (k.s.) der ki: "Hastalıklardan kurtulmadığı sürece yenilen yemekler kişiye bir fayda vermez."

Erzurumlu İbrahim Hakkı Efendi (1703-1780) Marifet name adlı kitabında şöyle der:

> **Tokluk hastalığı çağırır, tokluk bütün hastalıkların aslıdır. Açlık ise bütün çarelerin esasıdır. Bütün kalp hastalıklarının menşei, yemek arzusudur. Açlığın lezzetini bilen tokluğa üzülür. Açlık bedene ve ruha faydalıdır. Tokluk ise her ikisine zarardır. Çok yiyen hayatını yer. Hayatını yiyenlerin elde ettikleri ancak ölümdür."**

Risale-i Nur külliyatında On ikinci Lema'da Ustad Bediüzzaman Said Nursi (h.z.) şöyle der:

> **Evet, zihayatın (hayatın) bedeninde şahm (içyağı) suretinde iddihar (birikmiş olan) edilen rızk-ı fıtri, (hakiki tabii, rızık-ilahi rızık) haddi-i vasat (normal) olarak kırk gün mükemmelen devam eder. Hatta bir marazın (hastalık) veya bir istiğrak-i ruhani neticesinde iki kırkı geçer. Hatta bir adam, şedit (şiddetli) bir inadı yüzünden, Londra mahpushanesinde yetmiş gün, sıhhat ve selametle, hiçbir şey yemeden hayata devam ettiğini on üç sene evvel gazeteler yazmışlar.**

Tüm inanışlarda "oruç" bir ibadet olarak kullanılmaktadır, ama bizim burada anlattığımız "orucun" ibadetle bağlantısı yok, yani, dini oruçta su içilemez. Ama tedavi aracı olduğu için buradaki oruçta su içilmesi gerekiyor çünkü buradaki gaye hastalık yapıcı atıklardan arınmaktır.

Gerçi oruca ibadet yönünden baktığımızda da burada sağlığa bir katkısı olduğunu görüyoruz. Ne yazık ki insanlarımız ibadet orucunu hakkıyla yapamıyorlar. Akşam olur olmaz o kadar "tıkınıyorlar" ki, nefes bile almakta zorlanırlar, dolayısıyla da Ramazan ayı yemek bayramına dönüşüyor insanlar daha bol sofralar açmakta âdeta yarışmaya giriyorlar. Sonunda da hastaneler hastayla dolup taşıyor.

Elde ettiğimiz bilgilere göre 1877 senesinde Dr. Edward Dyun Amerika'da ilk defa hastane ortamında "oruçla" tedavi etmeye başlamıştır ve o bu başarısıyla dünyaya ispat etmiştir ki, "oruç" tedavisiyle tüm hastalıkları tedavi etmek mümkündür. Bu sihirli tedavi Dr. Dyun'a öyle tesir etmiş ki, bu olaydan sonra tüm ağır hastalara tedavi boyunca gıda vermeyi yasaklamıştır. Onun gözetimi altında ağır eklem romatizmasından dolayı yıllardan beri yatağa mahkûm olmuş bir kadın oruç tedavisiyle kolayca tedavi olmuştu.

> **Uzun seneler yatak hastası olan zavallı kadın nihayet orucun 30. günü ilk defa kendisi ayağa kalkarak koltukta oturdu ve nihayet orucun 46. günü evinin tüm odalarını serbest dolaşabildi**

Dr. E. Dyun oruç tedavisi ile bağlı sırları, insan fizyolojisine dair bir kitabı okuduktan sonra anlamıştır. Kitapta kaza sonucu olarak mecburen aç kalmaktan ölmüş insan vücudunun parçalarının nasıl zayıfladığı açıklanmıştı:

İç yağları %97,
Dalak %63,
Karaciğer %56,
Kaslar %30,
Kan %17,
Beyin %0,

Buradan anlaşılır ki, ölüme terk edilmiş insanın beyninden başka bütün organları zayıflamıştır. Bu araştırma Dr. Dyun'a daha bir yenilik kazandırmıştı, yani belli olmuştu ki, insan gün içinde yemek yese de yemese de enerji kaybetmektedir ve kaybettiği bu enerjiyi yalnız uyuduğu zaman tekrar geri kazanır.

Yani, gıdalardan alınan enerji uykuyla kazanılan enerjinin yerini veremez. İnsan uykudayken beyin kendi kendini besler, şöyle ki, aç, susuz ölüme terk edilmiş insanın beyninden kesinlikle hiçbir şey eksilemez.

Yukarıda anlatılan olaydan belli oluyor ki, önce bedenin çok önem taşımayan organlarından başlayarak tüm parçaları sırayla eriyip biter, beyin hücreleri hiç bir eksikliğe uğramadan son ana kadar berraklığını korur ve daha ciddi çalışır. Yani beynin çekisi azalmaz, kilo vermez ve açlıktan ölmek üzere olan insan son ana kadar aklını kaybetmez.

Buradan da anlaşılıyor ki, insan bir gün veya bir hafta değil, bir kaç ay hiç gıda almadan yaşamını sürdürebilir. Bu gerçeklere tarihten örnekler verelim:

Dört yaşında bir erkek çocuğun sindirim sistemi öylesine kilitlenmiştir ki, boğazından bir damla ne su ne de gıda alması imkansız halde ölüme terk edilmişti. Talihsiz çocuk öylesine eridi ki, bir deri bir kemik kaldı. Son ana kadar aklı ve şuurunu kaybetmeden açlığının 75. gününde öldü.

Başka bir örnek: Hazım borusu felç olduğundan dolayı ölüme terk edilmiş bir kadın boğazından bir damla bile gıda geçmeden 4 aya kadar yaşamını sürdürdükten sonra ölüm gerçekleşebilmiştir. Onun da beyninde hiç bir eksiklik olmadığı için son ana kadar aklî dengesini kaybetmemiştir.

Dr. Dyun anlatır ki, "eğer beyin felç olursa alınan gıdaların hiçbir hayati değeri olamaz. Gıdanın hazmına çok enerji harcandığı için hasta iyileşemez. İnsan dışarıdan gıda alamayınca vücudun tüm enerjisi beynin ayakta kalması için kullanılır, yani önce organlarda birikmiş veya depolanmış gıdalar tüketilir, son aşamada da beyin tüm diğer parçaların enerjisini kendisine kullanır.

Dr. Dyun bununla da ispatlamıştır ki, beynin son ana kadar hiç değişmeden ayakta kalmasının sebebi vücudun diğer parçalarının hesabına yaşamasıdır. Nihayet o, kitabında "oruç tedavisiyle" ilgili şunları yazıyor: "Bu kitap ilaçlarla tedavi eden bir doktorun hayat tecrübeleri esasında yazılmıştır. Ben tüm ilaçların insan sağlığına tamamen faydasız olduğuna emin olduktan sonra, nihayet oruçla tedaviyi iyice denedim ve kesin olarak söyleyebilirim ki, tüm hastalıkları insanın yaratılışına tam uygun fıtri bir tedavi yöntemi olan oruçla kolaylıkla tedavi etmek mümkündür."

Dr. Tayner (1880) orucu gençlik iksiri olarak adlandırmıştır. O, 52 yaşındayken çok güçsüz haldeydi ve ağır hastalıktan dolayı ölmek üzereyken oruçlu kalmaya karar verdi. 40 gün aralıksız oruçlu kaldı ve ölümden dönerek 31 sene daha yaşadı.

1901 senesinde Adolf Mayer, oruç tedavisi- mucizevî tedavidir adlı kitabında şöyle yazıyor: "Oruç zamanı vücut kendisinde senelerce birikerek kalmış ve hazmı imkansız atıkları yemeye başlar. Organlarda kireç halinde depolanmış birikimler parçalanır, faydalı olanları beden kullanır, gereksiz olanları dışarı atar."

Amerika'da (Los Angeles'ta) bir hanım çok fazla kilodan dolayı 119 gün aralıksız aç kaldı ve 58 kilo verdi. O çok neşeli ve mutluydu:

1973 yılında İrlanda'nın Glazgo şehrinde oldukça fazla kilolu iki kadın gönüllü olarak açlığa başladılar. Kadınlardan birisi 236 gün, diğeri 249 gün aç kalabilmişlerdi.

Görüldüğü gibi çok kilosu olan insanlar daha uzun günler aç kalabilirler.

Bilim adamları oruç zamanı insanın vücudunda meydana gelen olaylar etrafında geniş araştırmalar yapmışlardır.

Bu âlimlerden birisi, yani Dr. Georgi Aleksandirov Voytoviç (Rusya) oruç konusunu her yönden araştırarak insan sağlığı için oruç tedavisinden üstün bir yöntem olmadığını açıklamıştır veşöyle demiştir:

Oruç tüm tıp alanında bir jokeydir. Ve eğer oruç terazinin bir gözüne konsa, dünyadaki tüm tıp yöntemleri de öbür göze konsa, elbette ki oruç tedavisi yedi kere üstün gelir.

Dünyaca ünlü Dr. Robert Walter, Pensilvanya'da Walter Sanatoryumunun başkanı idi. Ve bu sanatoryumdakiler, orucun birçok hastalık için faydalı olduğunu söylemişlerdir. Burada topluca tutulan esaslı oruçlar bize insan organizmasını anlamamız konusunda yardımcı oldu. Bu oruçlarda sudan başka bir şey içilmiyordu. Biz başlangıçta insanların bu yolla kilo kaybettiklerini keşfettik. Bu konuda hiçbir tereddüt veya soruya mahal yoktur ki, kilo vermenin en çabuk, en emin ve en etkili yolu oruç tutmaktır.

Evet, fazla kilolu bireylerin oruç tutmaları için tek belki de ana sebep kilo vermek istemeleridir

İnsan vücudunun narin ve otomatik işleyen dengeleri bozulduğunda başvurulacak düzenleyici yine oruçtur. Oruç, bir taraftan kullanılması gerekeni kullanmak, diğer yandan da korunması gerekeni korumak için etkili bir yöntemdir.

Oruç tutulduğunda vücut fonksiyonları düzene girer. Vücuttaki enerji düzenli bir şekilde saklanır. Ve ihtiyaç olunan kısımlara transfer sağlanır.

Oruç yaşam enerjisini gıdaların hazmına harcanmasından korur, böylelikle yaşam enerjisi hastalıklı yapıların ve toksinlerin giderilmesinde kullanılır.

Orucun bir diğer faydası da psikolojik dinlenmenin sağlanmasındadır. Sindirim sistemi, salgı bezleri sistemi, kan dolaşımı sistemi, solunum sistemi ve sinir sistemi bir dinlenme sürecine girer.

Genel anlamda, daha fazla yemek yenmesi organların daha fazla çalışmak zorunda olmaları demektir. Yani alınan yiyecek miktarında büyük bir azalma varsa organlar dinlenirler. Eğer yemek hiç alınmıyorsa organların büyük bir dinlenme içinde oldukları anlamına gelir.

Bunu anlamak çok güç değildir; yemek yenmediği zaman ağız ve midedeki salgı bezleri, bütünüyle sindirim kanalları, karaciğer ve pankreas dinlenir demektir. Aynı şekilde kolayca anlamak mümkündür ki, kalp ve atar damarlarda bu sebeple bir dinlenişe geçerler. Vücuttaki salgı bezleri ve sindirim sularının

aktiviteleri durmuş oluyor. Bütün bunların anlamı vücudun büyük bir dinlenme içinde olduğudur.

Kış uykusuna yatan hayvanlarda olduğu gibi oruç tutan insanlarda da durgunluk görüldüğüne dair bir teori vardır. Doğum öncesindeki evrede olduğu gibi kaslarda ve sindirim kanalında büyük bir durgunluk olduğu söylenir. Doğrudur, ama oruç tutan bir insan kış uykusuna yatan hayvan gibi uyku halinde değildir ve bir embriyo gibi hareketsiz de değildir. Aslında akıl ve kaslar oruçla ilgili olmaktan çok uzaktır. Yatıp uyumaksızın vücut dinlenir zekâ çok aktif bir durumda bulunabilir. Oruçlu kimsenin orucu sırasındaki durgunluk sanıldığı gibi değildir. Onun durgunluğu hücrelerin bakımı ve yenilenme işleminin gerçekleştirilmesidir.

Dr. Tilden şöyle söylemiştir: Ben 55 sene doktorlarla ve tedavi uzmanlarıyla birlikte çalıştım. Sonunda kimseden korkmayarak açıkça söyledim ki, oruç insanlık dünyasında eşi olmayan güvenli bir tedavi yöntemdir.

Hayvanlarda oruç var oluşlarının önemli bir faktörüdür. Onlar sadece hastalandıkları veya yaralandıkları zaman oruç tutmazlar, kış veya yaz uykularında da oruç tutarlar (tropik iklimlerde yaz boyunca da uykuya yatarlar).

Bazı hayvanlar çiftleşme sezonunda oruç tutarlar. Bazı kuşlar yumurtladıkları zaman oruçludurlar. Bazı hayvanlar doğduktan hemen sonra oruca başlarlar. Bazı örümcekler vardır ki doğumlarından itibaren 6 aya kadar hiçbir şey yemezler.

Bazı vahşi hayvanlar tutsaklıkları süresince ve bazı evcil hayvanlar kedi veya köpekler de yeni bir çevre edindiklerinde birkaç gün hiçbir şey yemeden durabilirler. Hayvanlar kuraklık, kar ve soğuk zamanlarında oruç tutarak ayakta kalırlar. Ve yiyecek yemeden uzun bir süre geçirebilirler.

Elbette oruç hiç de kolay bir deneyim değildir. Ama insana yeni duygular vererek merak uyandırır. Gıda almadan yaşama devam etme sonunda insana hayatın derinliklerinde saklı manalar ve sırlar açılmaya başlar. Gün geçtikçe kişi kendisini mutlu ve hayat dolu hisseder.

Dinsel sebeplerden dolayı, kendi disiplini veya politik maksatları için ve sağlığı yenilemenin bir yolu olarak dünyanın çeşitli ülkelerinde oruç tutma adet haline geldi. Geçen yüzyıllarda güçlü olabilmek için yememiz gerektiği düşüncesi sağlam bir fikir olagelmişti.

Alman hekim Felix Oswald ülkesine dönmeden önce Amerika'ya geldi ve şöyle bir açıklamada bulundu: Oruç tedavisi sınırlı bir metot değildir. O, bilinen bir tecrübedir ki ağrı, yüksek ateş, mide ağrıları ve daha başka tıbbi hastalıkları uzaklaştırır. Şehvet ve sadece akılsız doktorlar, bu hususta doğanın niyetini engellemeyi deneyeceklerdir.

Oruç yüzyıllardır vardır, biz bunu kutsal kitaplarda ve okullarımızda okuduk. Mısır'da, eski Yunan'da baştanbaşa tüm Akdeniz dünyasında eski tapınaklarda hastalığın tedavisinde kullanılırdı. Orucun kullanılması çok eski zamanlarda akut hastalıkların tedavisine kadar gider. Avrupa Ortaçağının uzun karanlığı esnasında Arap doktorlar tarafından verilen reçeteler artık eskimişti. İtalya'da Napolili hekimler 150 yıl kadar uzun bir zaman boyunca orucu kullanmışlardı. Öyle ki, bu bazen ateşli bir hasta için dört gün sürerdi.

Dr. M. Shelton şöyle demiştir: 1920'in yazından itibaren yaklaşık 45 yıl boyunca oruç projesini yürüttüm. Benim birkaç günden doksan güne kadar rehberlik ettiğim binlerce oruç istatistiğim var ki bunların kilo kayıpları ve nihayetinde fiziksel yenilenmeleri vücudun sağlığına kavuşmasına bir etkendir.

Yaşlı bir adamın şu bahsi geçen özel durumu ilgi çekicidir. Çünkü sonuçlar bir hayli başarılı olmuştur.

Mr. A.B. 70 yaşında bir hastaydı ve bu yılların çoğunu hasta olarak geçirmişti. 13 yıldır astım bronşit hastalığının ıstırabını çekiyordu. Ve bu 13 yılın 5 yılını hastahanede geçirmişti. Bundan başka, evvelden beri sinüslerinde bir problemi vardı. Altı yıldır da sol kulağı tamamen sağırdı. Bu arada prostat bezeleri genişlemişti ve birkaç yıldır da iktidarsızdı. Gözlük takıyordu, keldi, başlangıç aşamasında hastalığının sonuçlarına aldırmamasına rağmen, durumunun iyi olmadığını gösteren küçük semptomlara sahipti.

Onun tedavisi için yıllarca olağan metotlarla çalışılmış olmasına rağmen, bunun fark edilen hiçbir gerçek faydası yoktu. O da diğer astım hastaları gibi günden güne daha da kötüye gidiyordu. Genellikle, astımlıların düzenli tedavisinin, sadece hafifletici olduğu ve hastanın, zaman ilerledikçe daha da kötüleştiği bilinir.

Sinüs rahatsızlığı olan hastalar için şüphe götürür geçici rahatlamaları sağlayan bu düzenli bakımlar, hastalığın tedavisi için başarısızdır. Şunu kabul etmek zorundayız ki, prostat, salgı bezlerinin büyümesini önlemek veya sağırlığı ortadan kaldırmak için hiçbir şey yapılmaz. Bu durumdaki hastaların hepsi iyileşmeyecek hastalar kategorisinde görülür.

Mr. A. B. astım rahatsızlığından dolayı beşinci kez hasta haneye yatmıştı. Chicago'da yatırıldığı hasta haneden ayrıldı ve doğruca kuzeye giden bir uçağa bindi. Ve onun bu gidişinin, astım rahatsızlığının tedavisinin daha iyi bir sonuç vermesi için gerçekleştirdiği sanılıyordu. Hâlâ hırıldıyordu, onun, yolculuğu yapabileceği şüpheliydi, ama denemeyi kararlaştırmıştı. Kendi ifadesine göre, yeteri kadar ıstırap çekmişti ve normal metotlarla düzenli bakımının kendisini tedavi etmediğine ikna olmuştu.

Diğer binlerce astım hastası gibi ona da her fırsatta uygulanan tedavi planları başarısız oldu. Kuzeydeki enstitüye varmak üzereyken ona rahatlamak için kullandığı bütün ilaçları terk etmesi gerektiği söylendi. Bunun üzerine şöyle sordu: Eğer astım krizine yakalanırsam ne yapacağım?

Dişlerini sıkıp, yumruklarını gıcırdatacaksın. Eğer, ilaçları kullanmaya devam edersen iyi olamazsın.

Yatağa uzanması ve orada kalması için talimat verildi. Yeniden yemek yiyebileceği söylenene kadar ağzına sudan başka hiçbir şey almaması tembihlendi. Tedavinin hastalıktan daha kötü olacağını düşündü. Yiyeceksiz devam edebilir miydi? Yıllardır süren hastalığından dolayı zayıf düşmüştü ve yeteri kadar oksijen alamayacağından korkuyordu. Onun dikkatli bir şekilde izleneceği ve kendisine hiçbir zararın gelmeyeceği garanti edildi.

İçinde bir korku vardı. Ne ile karşılaşacağını bilmiyordu. Oruç genellikle hoş bir tecrübe olarak bilinmez fakat oldukça ilginçti, belki eğlenceli bile olabilirdi. Yaşamın akla hayale gelmeyen derinliklerini, özgürlüğü ve huzuru, çoğunlukla yiyecekten ve zevkten uzak durma esnasında keşfetmesi mümkün olacaktı.

Orucunun ilk gecesiydi. Saat dört sularında Mr. A.B. şiddetli bir astım nöbeti geçirdi. Yatağında yatarken nefes alamıyordu bunun için yatağının kenarına oturdu ve yardım çağırdı. Doktor geldi ve onu muayene etti. Kısa bir zaman sonra iyi olacağını söyledi. Yaklaşık yirmi dört saat astım semptomları devam edecek ve sonra rahatlayacaksınız dedi.

Doktor ayrıldığı zaman, Mr. A.B. nefes almaya çalışıyordu. "Nasıl bir yere geldim ben? "diye yanında duran adama sordu. Kimse benim bu krizlerden kurtulmam için hiçbir şey yapmayacak. Birkaç dakika daha nefes alabilmek için çabaladı sonra biraz rahatladı ve uykuya daldı.

Sabahleyin doktor onu görmeye geldiğinde, Mr. A.B. kendisini çok daha iyi hissediyordu. Ve geçen gece için kendisini affettirmeye çalışıyordu. Fazlasıyla neşe doluydu, gün ilerledikçe küçük bir oğlan çocuğu olduğu zamanki kadar rahat nefes alıyordu. Ve astım hastalığından minik bir işaret bile yoktu.

Enstitüde kaldığı uzun bir sürece başka bir kriz daha yaşamadı. Onun sinüs iltihabı hala akıyor bununla birlikte oruca da devam ediliyordu. Yiyeceksiz geçen altı günden sonra küçük bir çocuk kadar rahat bir şekilde idrarını serbestçe boşaltabildi. Prostat keseleri de normal boyutlarına inmişti.

Oruca devam etti ve görülen semptomların günden güne kaybolduğu gözlendi. Sonunda sinüsleri de temizlendi. Rahatça nefes alabilmesi ona büyük bir keyif veriyordu. Orucun yirmi beşinci gününde doktora orucu bırakıp bırakamayacağını sordu. Bunun henüz erken olduğu, yeterince iyileşmediği ve oruca devam etmenin daha akıllıca bir hareket olacağı hakkında bilgilendirildi. Doktor: "Bir cezaevinde değilsiniz, orucu bırakmak istiyorsanız bu konuda size karşı çıkılmayacaktır; fakat benim tavsiyelerime kulak verirseniz çok az bir zaman daha devam etmenizi öneririm." dedi.

Doktorunun tavsiyelerine uydu ve orucun sonuna kadar devam etti. Orucun otuz altıncı gününde sağır olan kulağı da iyileşti. Kulağı çok iyi işitiyordu, sol kolunu başına doğru kaldırdığında saatinin küçük tıkırtılarını bile işitebiliyordu. Kulak sağlığının tamamen yerine gelmiş olması da bir o kadar önemliydi.

Fakat onu bekleyen başka bir sürpriz daha vardı. Ancak eve döndükten birkaç hafta sonra orucu bırakacaktı. Az bir iktidarsızlık sorunu kalmıştı. Erkeklerdeki iktidarsızlığın iyileşmesi veya kadınlardaki soğukluğun ortadan kalkması orucun nadir bir etkisi değildi. Nihayet kırk iki günün sonunda orucunu tamamladı ve sağlığına kavuştu.

Bu sonuç, enstitü başkanı için de sürpriz olmamıştı. Bu tuhaf bir durum değildi. Benzeri birçok hasta böyle bir iyileşme göstermişti. Oruç tedavisi altında bulunan birçok hasta da bu hasta gibi iyileşmişti. Bu, orucun bilinen bir sonucuydu.

Fakat bazı işitme bozukluklarının bazı görme bozuklukları gibi anormal durumları vardır; oruç tedavisi bu gibi şartlarda tedavi edici özellik göstermeyebilir. Oruç tedavisi kırılma hatalarından oluşan bir görme bozukluğunda iyi görüntünün sağlanması için uygulanmamasına rağmen, körlük genellikle bazı durumlarda oruçla tedavi edilebilir.

En iyi şartlar altında ve uygun uzunlukta tatbik edilen oruç tedavisinde hastanın üzerindeki değişiklikleri gözlemesi için fırsatı olur. Hekimler ve bu konuda uzman olmayan kimseler bu tarz olayları duyduklarında, yaşananları ve bu düşünceleri gerçek dışı ve çok fantastik bulmaktadırlar. Orucun etkileri hakkında henüz mucizevî bir olay bulunmamıştır.

Sahip olduğumuz bilgilerle eğer biraz düşünürsek, oruç tutmanın çok doğal ve vücut hastalıklarının tedavisi için en mantıklı yol olduğu düşüncesinden kurtulamayız.

Doğal Hijyen bilimcileri yüz kırk yıldan fazla bir zamandır orucun sağlığı destekleme, vücudu iyileştirme ve hastalıklardan

hızlıca kurtulabilme etkileri üzerinde çalıştılar. Onlar, bu alanda alışılmadık bir klinik tecrübe getirdiler. Artık modern hayatın yaşamsal pratiklerinin bir parçası olarak orucu yaptırımcı bir güç olarak kabul edip faydalanmak zorundayız ve yapılan tüm deney ve elde edilen tecrübelerle oruç tutmaya mahkûm olduğumuz ortaya çıkmıştır.

Elbette ki oruç tutmak eleştirilmektedir. Orucu eleştirenlerin çoğu onun hakkında çok az şeyler bilmektedirler. İngiliz doktor Raboglioti şöyle söylemiştir: "Dünyada, oruç tedavisini eleştiri ile anılan kimselerin hiç birisi, hayatları boyunca tek öğün yemeksiz yaşamamışlar ama oruç tedavisine girenleri de hiçbir zaman eleştirmemişlerdir."

Bizler tarafından dikkate alınmayan, sağlığımızı fiziksel ve zihni açıdan pozitif yönde etkileyen orucun etkileri, kilo almak veya vermek, iyi bir sağlığa kavuşmak veya onu sürdürmek olsun, hayati etkenlerdir.

İNSAN VE DİĞER CANLILAR ÂLEMİNDE ORUÇ

Hayatta her zaman oruçla bağlı olaylarla karşılaşmak mümkündür. İnsan ve hayvanlar kaza sonucu veya yemeye bir şey bulamadıklarından dolayı mecburi olarak günlerce, hatta aylarla aç kalmışlardır.

Fakat işin en ilginç olanı, öyle insan veya hayvanlar da var ki, onlar gönüllü olarak, akılların alamayacağı kadar uzun oruç kürleri yapabilmektedirler. Birincisinde gıda azlığı, gemilerin kazaya uğramaları, savaşlar sebebiyle aç kalmışlar. Tabii ki çok uzun açlıktan dolayı insanlar ölmüşlerdir. Ama araştırmalar bu ölüm vakalarının sebebinin çoğunlukla açlıktan değil, açlık korkusundan ve iç zehirlenmeden dolayı olduğunu kanıtlamıştır.

İkinci usul birincinin tam tersi olduğu için insanı gerçekten de hayret içinde bırakır. Buradan şu soru akla geliyor. Peki niçin insanlar "açlığın" sonunda "ölüm" korkusu olduğunu bildikleri halde hiç yemeden hatta bazıları su dahi içmeden (Rusya'da bir adam 18 gün su içmeden aç kalarak dünya rekoru kazanmıştır) "aç" kalma yeteneklerini ispat etmişlerdir. Doktorların her zaman karşı çıktığı bu olayı çözmeye çalışalım.

Önce hayvanlardan örnekler verelim:

Erkek penguen dünyaya yeni yavru getirmek için dişi penguenden yumurtayı teslim alarak ayaklarının üzerinde sıfırın altında 50-60 derece soğukta hareketsiz halde, 4 ay yemeden içmeden bekler ve yavrusu yumurtadan çıktıktan sonra, dört ay boyunca midesinde biriktirdiği gıdayı ona sunar.

Kurt yemeğe bir şey bulmayınca 4 ay aç kalır.

Ayının tüm kış boyunca yemeden içmeden uykuya daldığını herkes bilir.

Bazı insanlar vardır ki kış uykusuna dalan hayvanlar gibi onlar da uzun yıllar hiç gıda almadan "letargiya" adı verilen derin bir uykuya dalarlar, onlar gerçekten birkaç on seneler boyunca hiç yemeden ve içmeden uykudan uyanmazlar. Aşağıda bu harika olaylardan statik örnekler verilmiştir.

Amerikalı Patrisya Maguira nişanlısının ölüm haberini işittiğinde esnemeye başladı. Onu yatak odasına götürdüler. O uykuya daldı ve 18 seneden sonra uyandı.

Norveçli Avkustina Lankard 1919'dan 1941'e kadar yani 22 sene yemeden içmeden uyudu. Uykudan uyandığında o hiç değişmemişti, fakat daha sonra kısa bir zamanda ihtiyarladı ve beş sene sonra öldü.

Rusya'da Dnepropetrovski şehrinde yaşayan Nadejda Petrovna tam 25 sene uykudan uyanmamıştır. O annesinin öldüğü gün uyanmış, hareket edebilmek için 8 ay uğraştı. O yaşından çok genç görünürdü ve kendisini iyi hissediyordu.

ORUÇ TEDAVİSİ ÖLDÜRÜR MÜ?

Açlık tedavisinin veya oruç tedavisi hakkında ki düşünceler halk içinde çoğunlukla yanlış anlaşılmıştır. Ama bu düşünceler sınanmalı ve yanlışlıklar ortadan kaldırılmalıdır. Hatta orucun ölüme bile yol açabileceği gibi bir yargı halk arasında mevcuttur.

> **Şunu ifade etmeliyim ki, gözetim altında ve akıllıca bir metot dâhilinde oruç tutmak ile tamamen bakımsız ve ölecek kadar aç kalmak arasında oldukça büyük bir fark vardır.**
>
> **Bunun gerçek bir açlık olmadığını söylememize izin verirseniz, bu öyle bir durumdur ki, kişi yiyecekten uzak kalmaktan da öte bir hal içindedir. Böylelikle kendisini kuvvetlendirir. Ve bu açlık kişinin ölümü ile nihayetleşmez aksine sağlığına kavuşması ile son bulur. Kişi ölene kadar oruç tutmaz doktorunun tavsiye ettiği sürede oruç tutar.**

Eğer yiyecekten bu kadar sakınma sonunda kişi yetersiz beslenmeye devam ederse bu açlık ölüm ile sonuçlanabilir mi? Çok nadir bu durum söz konusu olabilir.

> **Ama hasta kalp böbrek veya kanser hastasıysa ve açlık süreci içinde bulunan böyle bir hastaya yemek verilirse daha kısa bir süreç içinde ölecektir.**

Birisi açlıktan öldüğünde duygusal haberleri çoğunlukta olan gazeteler hemen bu haberi yayarlar. Oysaki onların durumlarının detaylarını ve hangi şartlar altında aç kaldıklarını bilmeden. Böyle tutucu kaynaklar açlıktan ölme üzerinde durur ve muhte-

melen oruç veya açlık olayının çarpık bir örneğini göstermek için kamuoyuna lanse ederler.

Bu gazeteler bütün yıl boyunca büyük şehirlerin hastanelerindeki tüm ölümlerin detaylarını bu olaylara karışan doktorların isimlerini ve bu ölümlerin hangi hastanelerde olduğunu uygulanan ilaç veya operasyonları yayımlasalardı sonuç ne olurdu? Böyle bir prosedür ilaçla tedavinin korkunç bir metot olduğu konusunda ikna edemezdi ama doktorlar arasında bir dehşete sebep olabilirdi.

Açlık tedavisinin başarısız olduğu durumlar da vardır. Evet, bu bir gerçektir. Aslında son çare olarak açlık tedavisine dönüldüğü durumlarda bu tedavi avantajdan uzak olmaktadır. Her adam kadın veya çocuk bu tedaviyi uygular ve sağlığına kavuşur diyemeyiz. Böyle bir iddia edilmemektedir.

Tedavinin kaynağı vücuttadır. Açlık tedavisi bir çare değildir. İyileşme kendiliğinden meydana gelen vücudun kendisinin ortaya koyabileceği bir çabadır. Hasta ister yesin ister oruç tutsun. Hasta ölüm durumunda son bir çare olarak oruç tutmaya dönerse, vücudun zaten iyileşmeye dönemeyecek bir noktada kendisini açlığa çekmesidir ki zaten açlık tedavisine de cevap veremeyecektir.

Bu büyük bir tehlikeye yol açar. Hasta iyileşmek için oruç tutar fakat bu onun ölümüne sebep olur. Hastanın iyileşmesinin mümkün olmadığı ölümcül durumda, sadece hastanın ızdırabını artırmaktan başka bir duruma vesile olmayan bana zalimce gelen bir davranıştır.

ORUÇ TEDAVİSİ NEREDE VE NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

Uygun bir denetim altında oruç tutsak bile bu bazı soruları akla getirmektedir. Bu tedavi nerede, ne zaman ve ne uzunlukta uygulanmalıdır?

Bu sorunun cevabı kolay gibi görünmesine karşın cevap verebilmek biraz güçtür.

Kişinin fiziksel hali ve değişen doğal faktörler ile bunu saptamak mümkün olacaktır. Oruca başlama konusunda sadece iklimsel ve bireysel faktörler değil, aynı zamanda ne kadar uzunlukta tutulması gerektiği konusu da saptanmalıdır.

Şöyle ki, aç kalan kimse kolayca üşüdüğü ve soğuğa karşı direnci düştüğü için açlık tedavisinin genellikle ılık bir havada yapılması daha iyidir. Bu sebeple açlık tedavisinin yazın yapılmasını tavsiye eden kişiler vardır. Diğer yandan, Doktor Oswald kışın oruç tutmanın daha uygun olacağını ifade eder. Bu görüşünün desteklemesi için de kış uykusuna yatan hayvanları örnek gösterir. Üstelik beklemek tedavinin ertelenmesini gerektireceğinden, hastanın fenalaşmasına sebebiyet verebilir. Kronik hastalarda zaman ilerledikçe hastalık daha da ciddileşir.

Ben şuna inanıyorum ki, iklim şartları elverişsiz bile olsa, ihtiyaç duyulduğu anda oruç ertelenmeden yılın herhangi bir döneminde bu tedaviye girilmelidir. Hava şartlarının değişmesini bekleyip riske girilmemelidir. Eğer kişi kışın da kendisini sıcak tutar, dışarıya çıkmaz ve evde bir dinlenme sürecine girerse bu tedavi yazın uygulandığı kadar kolay ve emniyetli olabilir. Orucu yılın herhangi bir zamanında tutmak başka bir zamanında

tutmak kadar faydalıdır. Yani oruç tedavisine her ihtiyaç duyulduğunda başlanmalıdır.

En iyisi herhangi bir zaman rahatsızlandığımızda kendimizi iyi hissedene kadar, yemek yemeği terk edip iklim koşullarına bakmaksızın tedaviye girmeliyiz.

Hastalanan kimse rahatsızlığı artmadan, rahatsızlık kendisini belli ederken tedaviye başlamalı, hastalığının ciddi boyutlara ulaşmasını beklememelidir. Küçük hastalıklara doğru zamanlarda ve doğru yollarla müdahale edilmelidir. Öyle ki, bu rahatsızlıklar daha sonraları daha büyük ve ciddi hastalıklara yol açmasınlar. Bu ne yazık ki doğru bir tespittir.

Melrose, Mass'ta yaşayan seçkin sağlıkçılardan Doktor Charles E. Page şöyle söylemektedir: "Hemen bütün hastalar düzenli beslenmelerine devam etmişlerdir; öyle ki, yemek onlar için nahoş bir hal alıncaya kadar. Tabii bundan sonra her aktivite için gayret tükenmektedir. Yiyeceklere karşı iştahsızlık için verilen iştah arttırıcı ilaçlar ve beslenmeye aralıksız devam edilmesi sonucunda tedavi başarısızlığa uğrar. Bütün bunların sonunda hastada devam eden semptomlar şiddetlenir ve bu tür bir tedavi rahatsızlıktan başka bir şey getirmez."

Bütün bunlara karşı oruç, ciddi bir şekilde hastalık ilerlemeden önce bünyeyi temizlerken koruyucu bir programı da başlatmaktadır. Oruç birçok ciddi kronik hastalıklarda başarıyla uygulanmıştır. (Bunlar da daha sonraları açıklanacaktır.) Evet, sıkıntıların korkunç boyutlara büyümesini beklemektense elbette tedaviye başlayıp önlemini almak en akıllıca seçimdir. Bu kitabı okuyan kimselerin büyük bir kısmı sağlıklı bir oruç tedavisinin sonucunda ne ile karşılaşacaklarını bilmek isteyeceklerdir.

Kitabın büyük bir kısmında okuyucuların soruları yanıtlanacaktır. Bu noktada asıl söylenmesi gereken şudur. Açlık tedavisi, pek çok hayatı kurtarır ki, bu miktar beklenenin çok üzerindedir. Bu tedavi altında bulunan hastalar pek çok farklı hastalıklara maruz kalmış olmalarına rağmen bu tedavi ile tekrar sağlıklarına kavuşmuşlardır.

Doktor Page yine şöyle söylemektedir; "Oruç tedavisi dünyada gerçek bir kullanıma geçmiş olsaydı her yıl binlerce yaşamı kurtaracaktı."

Doktor Page ciddi durumlarda mutlak surette acilen oruç tedavisinin uygulanmasını önermiştir. Hastanın iyi besinlerle beslenmesinin yaşamından çok ölümüne yol açacağını ifadelendirmiştir.

Oruç ne zaman uygulanmalıdır sorusunun cevabına gelince, ihtiyaç vukuunda, bir tavsiye ile mucizevî bir gelişme beklentisi olmaksızın derhal uygulanmalıdır.

Biz bir ilacı yutarak sağlığımıza yeniden kavuşabileceğimize inandırılarak büyütüldük. Vücutta yılar boyu birikmiş toksinler fazla maddeler oruç tedavisiyle dışarı atılırken vücutta kilo kaybı ve bununla beraber bir zayıflama görülür. Uzman olmayan bir kişi bu konuya yaklaşırken oruç tedavisinde ki kimsenin kötüye gittiğini sanabilir. Fakat böyle bir kötüleşme söz konusu değildir.

Zihnimizdeki yanlış fikirleri atıp doğrusunu anlayabilecek miyiz? Şunu ifade etmeliyiz ki oruç tedavisi de kronik bir hasta için yeterli gelmeyecektir. İlerleyen yıllarda da yine kürlere girmek durumunda olacaktır. Oruç tedavisinin herhangi yahut en az bir uzunlukta uygulanıp ta başarılı olması mümkün olmayan hatta imkansız olan durumlar vardır. Kalp hastalığı, kanser, şeker hastalığının ilerlemiş aşamalarında ve ileri dereceli tüberkülozda böyle bir tedavinin yeterli gelebileceği söylenemez. Karaciğer kanseri ve pankreas kanserinde oruç tedavisinden sakınılmalıdır.

Hamilelikte oruç sadece acil ihtiyaç durumlarında olabilir. Hamilelikte sabah bulantılarının olduğu ilk dönemlerde oruç tutmanın faydalı olduğu ispatlanmıştır. Bunun dışında eğer hamile bir kadın bir hastalıktan muzdarip değilse hamilelik döneminde açlık tedavisinden kaçınmalıdır. Sırası gelmişken şunu da ifade etmeliyim elbette kendisi arzu ederse ara sıra bir öğün kaçırabilir hatta bir gün boyunca oruç ta tutabilir.

Süt veren annelerin beslenmelerinin kesilmesi sütü azaltabilir. Bu da anne için istenmeyen bir durumdur. Eğer anne böyle bir tedaviyi o anda yapmak zorunda değilse oruç tedavisinden kaçınmalıdır.

Çocuk bekleyen kadınlar ve hamilelik dönemindeki kadınlar ve emzirme sürelerindeki kadınlar için sağlığın en üst düzeyde olması çok önemlidir.

Oruç tedavisini uygulamak aslında görüldüğü kadar da kolay olmamaktadır. Bununla birlikte şehirdeki zorlu yaşam koşulları, gürültü ve şehri maalesef çoğu kez sise boğan hava kirliliği, suların yeteri derecede temiz olamaması, elverişsiz koşulları oluşturmaktadır. Kişi oruç tedavisini kendi evinde bile uygulamaya koysa zorlanabilmektedir.. Kişinin ailesi, yakın akrabalar ve arkadaşları engel teşkil etmektedir.. Çoğunlukla ona kendisini öldürdüğünü, intihara giriştiğini, çıldırmış olabileceğini söyleyip, bu orucu bırakması için bin bir türlü rica yalvarmalarda bulunurlar ve kendisine ciddi şekilde zarar verdiğini açıklamaya çalışırlar. Çünkü bu konuda halkın cehaleti oldukça fazladır.

Oruç tedavisinde bulunan bir kimseye yakın çevresi bazen tartışmalarda ileri giderek bir hekim çağırıp ikna etmeye çalışır veya bazen polis bile çağırırlar.

Evet, yıllar önce Bünyamin adlı bir hoca efendi şifa orucuna başlamıştı. Malum cami hocaları namazdan sonra çay ocaklarında bir araya gelir. Günlerdir Hocanın çay içmediğini gören yakın bir arkadaşı: "Hayırdır kaç gündür çay içtiğini ve yemek yediğini görmedim, bunu bana açıkla" diye sorduğunda hoca önce açıklamak istememiş fakat arkadaşının ısrarı üzerine belki ona da faydası olur diye durumu açıklamış. Hoca bir de bakmış ki arkadaşı nerede ise ağlayarak; "Aman hocam yalvarırım intihar etme çoluk çocukların var, ne olur bırak açlığı, vallahi bırakmazsan polis çağıracağım" diye direnmiş...

Onu ayartabilmek için lezzetli yiyecekler hazırlarlar. Onlar bu şekilde orucu garip bir kabusa dönüştürebilirler. Bu sebeple,

hastaları oruç tedavilerini tamamlayabilmeleri maksadıyla evlerinden dışarı almak zorundayım.

Diğer yandan, aileyle işbirliği olduğu zaman oruç tedavisi ev içinde çok daha huzurlu ve başarılı bir şekilde tamamlanabiliyor. Oruç tedavisi sırasında çevre sakin, hava temiz, su taze ve güzel, insanlar da canayakın olmalıdırlar. Bir gözetmen eşliğinde gerçekleştirilen bir tedavide gözetimle zaten tedavinin nerede gerçekleştirileceği, nerenin hasta için daha uygun olacağı tespit edilir.

Bu tedavi sadece gerekli bir süre yemekten sakınmak değildir. Oruç tedavisi bırakıldıktan sonra dinlenme gerekir. Hastanın güneşlenmesi, banyo alması, huzuru ve bakımı sağlanmalıdır. Bütün bunlar bilgi ve deneyim gerektirir.

Çoğu insan için bu tedavi alışılmamış bir tecrübedir. Özellikle bu ilk oruç tedavisiyse oldukça özeldir. Oruçlu kimsenin temelsiz bir kaygıya kapılması, belirsizlik, zihin karışıklığı hatta korku geçirmesi olasıdır. Bununla birlikte, o kendisini rahatsız edebilen yeni duygular ile karşılaşabilir. Bu sebeple bir kişinin oruç tedavisini geçirebileceği en iyi yer, deneyimli uzmanların olduğu bir enstitüdür.

Oruç tedavisi ne kadar süre uygulanmalıdır? Zamanı nedir? Bu konu hakkında birden fazla farklı görüş vardır. Bir orucun süresine keyfi bir sınır belirlemek her zaman mümkün olamaz. Organizmanın durumuna bakarak hiçbir kimse kişinin ne kadar oruç tutması gerektiğinden kesin olarak emin olamaz. Tecrübeli bir uzman hasta tedaviye son vermek istediği ilk iyileşmede hemen izin veremez.

Oruç tedavisi ne bir hüner gösterisidir, ne de bir yarışmadır. Gözetmen, hasta tedaviye girdiğinde inceleme yapmaya başlar. Hastanın, kilo kaybını, kan basıncını, vücuttan atılacak maddeleri bırakarak rahatlamasını, yorulan sinir sisteminin rahatlamasını, bireysel gençleşmeyi ölçer.

Hastanın günden güne olan iyileşmelerini ve oruçtan önceki durumu ile aradaki farkları gözler. Yaşayan canlılarda yiyecek alınmaksızın bir canlılık gözlemek mümkün olmaz. Ama yine de oruç tedavisi organizmanın kendi sınırları içinde kendi yardımını oluşturur ki bu mükemmel yaradılış için mükemmel bir tedavi yöntemidir.

Tedavinin bırakılıp bırakılmayacağını da ancak bünyenin doğası söyleyecektir. Hastanın belirli bir zamanı varsa, çalışmak zorunda ise veya uzun bir müddet oruca devamlılığı mümkün değilse o zaman tedavi için keyfi sınırlar çizilir. Ve tedavide bulunan hastanın günden güne olan iyileşme süreçleri belgelenir. Bu da tatmin edici bir başka faktördür.

Bu metotla, bir oruç, birkaç gün, birkaç hafta veya birkaç ay sürdürülebilir. Her orucun süresi kişinin kendi ihtiyaçlarına göre ayarlanmalıdır.

Ve önceden belirlenen bir süre içinde tedaviyi sürdürmek pek doğru olmayabilir. En mantıklı metot tedavinin ne kadar süre de olacağını kestirmek için biyolojik gelişmelere bakmaktır.

Genellikle, uzun bir oruç tedavisi kısa bir oruç tedavisinden çok daha iyidir. Hastalar için bir dizi kısa oruç tedavilerini uygulamak da her zaman için mümkün olmamaktadır. Bu şekilde bir tedavi fazla zaman ve masraf gerektirmektedir. Ve böyle bir program bir oruç bir beslenme programı olacağı için belki de daha zor olacaktır.

Bir insan hayatı boyunca 3 günlük oruçlar yapmaya devam ederse bile sağlık açısından hiçbir başarı elde edemez. Ve on günlük oruçlar belli aralıklarla yapılsa da sağlık açısından yeterli gelmemektedir. Kişi kendisini iyi hissedebilir ama kesinlikle hastalık ocaklarının ve ya gelecek hastalıkların alt yapısı giderilemez. Kendi üzerimde yaptığım uzun deneyimler sonucu anladım ki, Dr. Paul Bregg herkese 3 günlük veya 7 günlük oruç vermekte pek de haklı değildir. Çünkü en son yenilen besinlerden vücuda aktarılmış olan mineral ve vitaminlerin tamamen

hazım olup da yok edilmesi en azı 7 gün sürer. Orucun iyileştirici mekanizması neredeyse 11 ve 21 günden sonra harekete geçer. Bana göre gerçek sağlık 21 günlük oruçtan sonra yerine oturmaya başlar. Kısa oruçlarla kilo verilir kişi zayıflar ama sağlık tam tamına düzelemez.

Çoğunlukla oruç tutan kimseler için zaten açlık zamanları oldukça uzundur. Hasta oruç tuttuğu her zaman aynı tecrübeleri yaşamasına rağmen her defasında zorlanır. Oruç tedavisinin aşamaları asla konforlu deneyimler değildir. Kişi başka bir oruca karşı isyan etmeye yönelir. Bir dahaki oruç için tereddüt eder, kendisini geri çekmek ister ve korkar.

Tüm bu zorluklara rağmen bazen kişi aralıklarla bir dizi oruç tedavisi almak ister. Bu durumda hastaya yine neler yapacağı gösterilir. Bizler esnek yaklaşımlı insancıl anlayışlı ve akıllı olmalıyız. Çünkü bizler insanlarla uğraşıyoruz, makinelerle değil.

HASTALIKLARIN TEMEL NEDENLERİ

Oburluk insanı hantallaştırır ve ancak uyarıcı maddeler yine canlanmasını sağlar. Son yıllarda, alkol tüketimindeki artışın, derinlerde yatan gerçek sebebi budur. Sebep, gereğinden fazla beslenmedir, özellikle etle. Etkisini genellikle hemen gösteren alkol, uyarıcı özellik taşır. Özellikle bira tüketimi, sindirim kanalının mukus ve toksin oluşturucu besinle kronik olarak tıka basa doldurulmasından çok daha zararsızdır.

Şimdi soruyorum: Çocukluk döneminden bu yana birikerek çürümekte olan ve zehirli ilaçlar veya iltihaplar sebebiyle vücudun hücre dokusunu zorlayan mukus (iltihap) kütlelerini, terleme, yapay üşütme, masaj, spor, ameliyat vs. yoluyla, yaşam gücü pahasına da olsa, vücuttan atmaya çalışmak mı daha akıllıcadır, yoksa artık mukus alımını durdurmak mı? İyileşmeler tek yönlü tedavilerle geciktirilmektedir, örneğin dikkatsiz ameliyatlarla, yanlış anlaşılmış elektrik tedavileriyle, mukus oluşturucu süt kürleriyle, güçten düşürücü sıcak kaynak sularıyla vs.

Yanlış beslenmekten kaynaklanan mukus ve toksin alımına bir son verilmesi gerekir. Hastalıkların temel nedeni toksin ve fazla beslenmedir ki o halde tek gerçek doğal şifa maddesi vardır. Yani oruç ve ardından da meyve kürü.

Bütün hayvanlar hafif bir rahatsızlıkta bile oruç tutuyor. Evcil hayvanlar, doğal beslenmeyle ilgili içgüdüyü her ne kadar uzun bir süreden beri kaybetmiş de olsalar, hastalandıklarında yine de en gerekli olan besini kabul etmiyorlar. Oruç tutarak kendilerini iyileştiriyorlar.

Buna karşın, zavallı hasta insanlar, kesinlikle 1 veya 2 günden fazla şifa orucu tutmak istemiyorlar, çünkü güçten düşeceği korkusunu taşıyorlar.

Oruç tedavisiyle tıbbın artık çaresiz gördüğü hastalıkları yenmek hiç kuşkusuz mümkün olabiliyor. Tecrübelerim sonucunda kesin olarak, mukusun medeniyet besininden ileri geldiği ve bütün hastalıkların temel nedeni olduğu kanısına vardım.

Bu hastalıkların yanı sıra, yaşlılık belirtileri, fazla kilo, saç dökülmesi, cilt kırışıklıkları, sinir ve hafıza zayıflığı gibi istenmeyen sonuçlar da yine aynı nedene dayanmaktadır. Doğal olarak bu bilgiler, ilerlemekte olan tedavi yöntemlerinde ve biyolojik tıpta, yeni bir gelişim sürecinin doğması umudunu da beraberinde getirmektedir.

Tüm hastalıkların kaynağında yatan ortak bir "hastalık maddesi" vardır. Prof. Dr. Jaeger bu ortak maddeye ufunet (pis koku) adını vermiştir. Fakat bu kötü kokunun nereden ileri geldiğini açıklamamıştır.

Dr. Lahman ve fizikal beslenme öğretisinin diğer temsilcileri, bu ortak yabancı maddenin izini yakalamışlardı. Meydana gelen herhangi bir üşütme, iltihap veya yüksek ateş sırasında toksin harekete geçer ve vücuttan atılmak ister. Bundan dolayı da her zaman hastalık olarak nitelediğimiz anormal fonksiyon belirtilerine neden olur. Böylelikle, "Dispozisyon" ile neyin kastedildiği kolaylıkla açıklanabilir.

Çocukluktan bu yana ne kadar çok toksin (zehir) birikmişse (kötü anne sütü ve onun yerini alan ne varsa) veya bazı organlarda kalıtımla aktarılmış fonksiyon bozuklukları nedeniyle ne kadar az mukus atımı gerçekleşmişse enfeksiyon, ateş, üşüme, parazit taşıma, hastalanma ve zamanından önce yaşlanmaya olan eğilim de o oranda büyük olur. Böylelikle belki de akyuvarların varlığıyla ilgili sırra da yaklaşmış oluruz.

Kanımca, bu konuda tıpkı diğer birçok olayda olduğu gibi tıp biliminin bir yanılgısıyla karşı karşıya bulunmaktayız: Bilindiği

üzere, akyuvarlar bakterilere saldırır, oysa gerçekte bakteriler akyuvarlara saldırır, çünkü akyuvarlar tamamen veya kısmen mukustan meydana gelir. Milyonlarca bakteri, organizmanın dışında bu mukusta çoğalmıyor mu? Patateste, et suyunda, jelatinde oluşmuyor mu?

Bunlar, hayvan ve bitki dünyasında, alkali tepkime gösteren sıvılardan meydana gelen ve tıpkı akyuvarlara benzeyen çekirdekli hücreler içeren azotlu maddeler değil midir?

Bütünüyle sağlıklı bir insanda, mukoza dediğimiz zar, belki de kesinlikle beyaz ve mukuslu olmamalıdır, aksine temiz ve kırmızı, tıpkı hayvanlardaki gibi. Acaba beyaz ırkın soluk benizli oluşu bu "ölü rengi mukustan" ileri gelebilir mi? Soluk surat! Ölü rengi!

Deneylerle kanıtlanan "Mukus teorisiyle", sonunda hastalık canavarının şeytani maskesi düşürüldü. Rabbine ve oruca güvenen insanlar sadece iyileşmekle kalmaz, aynı zamanda gelişebilecek hastalıklara karşı da ilk kez köklü önlemler alarak, hastalığı tamamen imkansızlaştırabilir.

Genel bir kuraldır sanki ama neden en yaşlılar hep en yoksullar olur? Acaba az yemeye zorunlu olarak alışkın olduklarından mı? Dünyanın en büyük kâşif ve mucitleri neden hep yoksul koşullardan gelmektedir?

İnsanlığın en yüce gördüğü kişiler, hep peygamberler, çileciler vs. olmamış mıdır? Günde üç kez dolu dolu besin tüketmek, medeniyetin göstergesi midir? İşçilerin, günde beş defa yemek yemesi ve akşamları da kendini birayla şişirmesi sosyal bir ilerleme midir?

Eğer hasta organizma hiçbir şey yemeyerek kendisini tekrar yenileyebiliyorsa bundan çıkaracağımız sonuç şudur: Vücut, sağlıklı, güçlü ve dayanıklı kalabilmesi için çok az miktarlarda besine ihtiyaç duymaktadır.

ORUÇ TEDAVİSİNİ UYGULARKEN NELERLE KARŞILAŞIRIZ?

İster kilo vermek için, ister genel anlamda sağlık için, isterse de bazı fiziksel tedaviler için oruç tedavisi incelenmeli ve anlaşılmalıdır.

Şunu bilmeliyiz ki oruç tutmak başlangıçta düşünüldüğü kadar da hoş olmayabilir. Fakat hasta, fazla yemek yemesinden ve vücudundaki toksinlerden rahatsızlanmış olmasından dolayı, tedavinin başlangıcında yiyeceklere karşı bir isteksizlik duyar ve bu açlık sürecinden kaynaklanan bir memnuniyet vardır.

Bazen de orucun başlangıcında oruç tutan kimse rahatsızlanabilir, bazı durumlarda da hasta yemek yediği zamanlara nazaran daha rahat olabilir. Oruç tedavilerinden rahatsızlık devam ettikçe tedavi süreçleri uzatılabilir. Oruç tedavisi süreci oldukça farklı ve değişik duygular uyandıran bir durumdur.

Tedavi süresince karşılaşılan her rahatsızlık bu tedaviyi suçlama noktasına götürebilmektedir. Aslında her bir rahatsızlık, bireyin kendi dokularının kondisyonlarını ortaya çıkarmaktadır. Dokular temizlendikçe bu rahatsızlıklardan kurtulmak mümkün olmaktadır.

Birçoğumuz uyuşturucu ve aşırı alkolden kurtulma tedavilerine katılan kimselerin içinde bulundukları durumu biliriz. Oruç tedavisi de bu durumla benzerlik taşımaktadır.

Evet, böyle bağımlı bir kimse, bağımlılık yapan maddelerden uzak durmaya çalıştığında karşılaştığı sıkıntılı durumlar, yıllar boyu lüzumsuz beslenmiş ve biriken toksinlerle bünyesi yaşa-

maya alışmış bir kimsenin verdiği tepkiler açısından benzerlik taşıyabilir. Mideleri bulanabilir, hatta kusabilirler.

Bu durumlar onu asabi kılabilir. Uykusuzluk çekebilir, bünyesinin zayıfladığını hissedebilir, bedeninde ağrı ve acı duyabilir, hatta şiddetli baş ağrıları çekebilir. Benim düşünceme göre bu kişinin çektiği sıkıntılar, uyuşturucudan kesilince kişinin yaşadığı belirtilerle aynıdır. Şunu da ilave etmeliyiz ki, bu semptomlar kısa bir süre için meydana gelebilirler ve nadiren şiddetli geçerler.

Bazı zamanlarda bu semptomlardan sakınmak ve onlar iyileştirmeye çalışmak gerekmektedir. Bu durumda oruç tutan kimseye meyve verilebilir. Veya hafif yiyecekler verilerek kişinin bu sıkıntıları çekmesi önlenir. Yani kişi bu rahatsızlıkları ilk görmeye başladığı durumda oruç tedavisine ara verilir.

Hafif yiyeceklerle verilen bu aralar uzun süreli oruçlarda gerekli görülürse uygulanmaktadır. Aslında ben bu araların oruç tedavisinde uygulanması gerektiği konusunda şüphedeyim. Çünkü bir hasta gözetim altında böyle aralar vereceğine, bir kriz zamanında dişini sıksa ve durum geçinceye kadar sabretse, bir daha onu rahatsız eden semptomlar gözükmemektedir. Çoğunlukla böyle krizler kısa sürelerde kişiyi rahatsız ederler, bir saat veya daha uzun süreler boyunca devam ettiği görülmemiştir.

Oruç tedavisinde şimdiye kadar problemlerle veya ciddi güçlüklerle karşılaşmadık, ama bu konuda uzmanlaşmış kişiler bu tedavi ile ilgili gerekli açıklamayı yapmalı ve bütün tedavi süresince karşılaşılabilecek durumlar konuşulmalıdır.

Oruç tedavisinde fiziksel değişmeler çok belirgin bir şekilde meydana gelmez bu yüzden herhangi bir endişe söz konusu olmaz. Fakat bununla beraber olabilecek yan etkiler şunlardır. Dil bir tabaka ile kaplanır, ağızda kötü bir tat ve nefeste kötü bir koku meydana gelir. Dişler solgun görülebilir. Aslında oruç tedavisinin bu durumu akut bir hastalığın meydana getirdiği rahatsızlığa benzemektedir.

Tedavi başından sonuna kadar tedricen vücut temizlenir, kendisindeki toksinlerden oluşan fazlalığı atar, tedavi gerçek bir açlık hissine kadar devam eder. Sonunda ağızdaki o kötü tat ve nefesteki berbat koku gider.

Orucun başlangıcında idrar normaldir. Fakat bir gün sonra idrarda da bir koyulaşma meydana gelir. Neredeyse siyah bir renk alır. Kokusu da çok keskindir. Bir veya iki hafta sonra, oruç tutan kimsenin durumuna bağlı olarak, idrar temizlenmeye başlar, daha berraklaşır, o kötü kokusunu da kaybeder.

Gerçek açlığın döndüğü zaman idrarın renginin de yerine geldiği zamandır. Bu durum şöyle açıklanır: böbrekler bu tedavi süresince alışılmadık bir miktarda atık boşaltmışlardır. İdrar testleri bu gerçeği doğrular. Tedavi boyunca arındırma tamamlanır ve idrar tekrar normal durumuna döner.

Hayati dokularda beslenmenin gerçekleşmesi için vücut rezervlerinin kullanımı ve toksinlerin boşaltımı sonucunda vücutta bir kilo kaybı meydana gelir. Vücut sağlığını yerine gelebilmesi için bu temizlenme gereklidir. Sağlıksız dokuların iyileşmesi ancak bu şekilde gerçekleşebilir; yoksa Kimyasal ilaçların vücudumuza aktarılmasıyla değildir.

Tedavinin ilk günlerinde kilo kaybı çok olur. Şişman insanların zayıf insanlara göre kilo kaybı daha çok olabilmektedir. Kilolar başlangıçta yarım günde 1 kilo kadardır. Kilolu kimselerde tedavinin ilk günlerinde bu kilo kayıpları 4–6 kilo kadar olabilmektedir. Tedavinin üzerinden birkaç gün geçince bu kilo kayıpları daha aza iner. Tedavinin sonlarına doğru ise bir günde çeyrek kilo veya daha az kilo verilebilmektedir.

Oruçtaki kilo kayıpları nedeniyle zayıf insanlar için endişe edilebilir. Bu tedavinin sadece şişmanlar için faydalı olabileceği düşünülebilir. Fakat bu düşünceler çok yanlıştır. Çünkü zayıf bir kimse alışkanlık haline getirdiği yiyecekleri yemek yerine, daha az ve faydalı yiyecekler yiyerek kilo alabilir. Zayıf kimsenin de kilo alamama nedeni vücudundaki toksinlerdir. Ve bunlardan kurtulması gerekmektedir.

Oruç tedavisi genel anlamda organizmanın dinlenebilmesi için bir fırsattır. Kalp dolaşımı ve solunumda da bir yavaşlama gözlenir. Vücuttaki diğer bezler de aktivitelerini düşürürler. Yorgun beden rahatlama pozisyonuna girer.

Birçok insan oruç tedavisindeyken bazı zorluklardan dolayı yanlış düşüncelere kapılabilir. Fakat tedavi süresince böyle sıkıntılı durumlarla çok az karşılaşılır. Uzun oruç tedavilerinde bile çoğu zaman rastlanmadığı olur. Boşaltımın çoğu zorlu krizler olmadan gerçekleşir. Krizler meydana gelse bile onların da geçirilmesi doğal yollarla olmalıdır.

Baş dönmesi, baygınlık, kalpte çarpıntı gibi birtakım semptomlar olmasına rağmen şunu ifade etmeliyiz ki, tedavi süresince herhangi bir tehlike mevcut değildir.

Oruç tutan kimse bazı krizlere girse bile bu krizlerin kendisine faydalı olduğu şüphesizdir. Krizlerin olabilme yüzdesi ise %15'ten daha azdır. Genelde krizler hasta birkaç gün aç kaldıktan sonra oluşur ki bunlar dört veya daha fazla bir açlık süresinden sonradır.

Atılan safra ve mukus dikkate değer bir derecede fazladır. Karaciğer bir veya birkaç gün boyunca fazla mesai yapar. Oruç tedavisini uygulayan kimse tüm bu rahatsızlıklarla mücadelesinin sonunda büyük faydalar sağlar.

Kusma ve bulantı oruç sırasında meydana gelebilir. Bu semptomlar çoğunlukla oruç tedavisinin ilk veya ikinci günlerinde görülür. Nadiren bir haftaya kadar veya birkaç gün daha fazla olabilir. Hastanın bulantı ve kusmaları sona erdiğinde sağlığı yerine gelmiş demektir.

İshal oruç tedavisinde kusma kadar çok olmasa da gözlemlenebilmektedir. Tedavinin herhangi bir sürecinde hatta 35. gününde bile olabilmektedir. Mukus, safra ve alıkonulan dışkı bu şekilde boşaltılabilmektedir. Şüphesiz bu rahatsızlanmalar da bir çeşit temizlik operasyonudur.

DOKUZ TEMEL ADIM

Oruç tedavisi etkili bir süreçtir. Ve bu tedavinin uygulanması için çok fazla bir şey yapmak gerekmemektedir. Verdiği rahatsızlıklar çok büyük değildir. Tehlikeleri azdır ve nadiren ortaya çıkmaktadır. En tatmin edici sonucu alabilmek ve daha emniyetli olmasını sağlayabilmek amacıyla deneyimli bir rehber eşliğinde yapılmaktadır.

Paradoksal olarak, akut hastalıklarda kronik hastalıkların tedavisine nazaran daha az gözlemciye ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşam boyu yanlış beslenme alışkanlığı sonucunda hastalıklar meydana geldiğinde kişi oldukça zayıf düşmüş duruma gelmektedir. Şiddetli bir organik bozulum vardır. Bu sebeple yeterli bir uzunlukta oruç tedavisinin başarıyla uygulanması gerekmektedir. Böyle bir durumda deneyimsiz bir gözetmenin hastayı tedavi etmesine göz yummak doğru olmaz.

Dr. M. Shelton şöyle diyor: Ben deneyimsiz kişileri hastaların tedavisi ile vazifelendirmem. İnanıyorum ki hastalar için en deneyimli en tecrübeli kimseler görevlendirilmelidir. Sırası gelmişken şunu da belirtelim. Bu ülkede yasal ve kabul görmüş bu tedavi ile ilgilenen birkaç okul vardır. Buradaki pratisyenlerin hepsi bu konuda yetiştiriliyorlar ve her biri tecrübe kazanmış durumdadırlar.

Hastalıkların mevcut durumlarında tedavileri için ihtiyaç duyulan her şey bu sağlık çalışmalarının ana metodudur. Açlık

süresince hastalıklar tedricen bir iyileşme sürecine girer. Ve fonksiyonlarını yerine getirebilir bir hal alıp iyileşirler.

Organik bir düzelme ve yenilenme vardır. İyice anlayalım ki: Oruç esnasında su alımı ve nefes almak durmuyor. Biz bu esnada oksijen almayı terk etmiyoruz ve su içmeye de devam ediyoruz. Biz sadece yiyeceklerden uzak kalıyoruz, hayatın temelini teşkil eden şeylerden değil... Ve vücut ihtiyaç duyduğu diğer maddeleri de kendi besin rezervlerinden karşılamaktadır.

Oruç tedavisi canlılığı ortadan kaldırmaz. Aslında aktivitelerin büyük oranda azalır görünmesine ve hayatsal bir yavaşlama olmasına rağmen, yaşam fonksiyonlarının bazılarının hızlanması için kullanılan bir yöntemdir. Bizim doğal gereksinimlerimiz: beslenme, hava, su, sıcaklık, güneş ışığı, çeşitli aktiviteler, dinlenme, uyku, temizlik ve zihinsel dengenin sağlanmasıdır.

Dokuların salim bir şekilde fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için beslenmeye ihtiyaç duymaktayız. Fakat bu ihtiyaç açlık süresince vücut rezervlerinden karşılanır. Su ise ihtiyaç duyulduğunda alınmaktadır. Sıcaklık, organizmanın üşümemesi için gereklidir, güneş ışığı yaşamsal aktivitelerin gerçekleşmesi ve organizmanın kendisi için gereklidir, temizlik, uyku ve bundan başka duygusal ve zihinsel denge bilhassa sağlanmalıdır.

Bu sebeple oruç tedavisinin tekniklerini anlamak gerekir. Bu teknikler nerede ve nasıl kullanılır? Oruç tedavisinin ilk dönemlerindeki hazırlıklar nelerdir?

1. Hazırlık

Hastaların durumlarına ve hastalıkların çeşitlerine göre tedavi yöntemleri farklılık arz etmektedir. Oruç tedavisine başlamadan önce mutlaka bağırsakların temizlenmesi, önceki artıkların atılması gerekmektedir. İlk önce aşamalı olarak hasta oruca hazırlanır.

Kısa oruç yöntemleri hastanın büyük bir zamanını alır ve daha masraflı olur. Oysaki hastanın bu şekilde alıştırılmadan tedaviye sokulmasında hiçbir yan etki yoktur. Bu düşünceler her zaman beslenmeye olan zaafımızdan ve besinsiz zarara uğrarız endişemizden kaynaklanmaktadır. Asıl gerekli hazırlık zihinsel ve duygusal anlamda olmalıdır.

Tedavinin ne kadar rasyonel ve akılcı olduğunu anlayabildiyseniz, zihninizdeki endişeleri atmak zorundasınız. Kolaylıkla tedaviyi uygulayabilirsiniz. Endişe ve korkuya sebebiyet vermeden oruç tedavisi sizi memnun eder ve ne kadar faydalı etkileri olduğunu size ispatlar. Zihinsel korku ve rahatsızlık belki de fayda sağlamasını imkansız kılabilir.

Tıp doktoru Milo A. Crane şöyle söyler: Eğer bir hasta oruç tedavisinden korkuyorsa bu tedaviyi o hastaya asla uygulanmamalıdır. Aslında bu hasta, tedaviyi uygulayan diğer hastalarla bir araya konulsaydı hasta birkaç gün içinde tedavinin faydalarını görecek ve korkusu geçecekti. Ve o da oruç tutmak isteyecekti.

2. Dinlenme

Organizmanın hayati gücü oruç sırasında statik durumdan dinamik duruma geçer. Bu geçim sırasında organizmanın dokuları dağılır. Orucun fizyolojik mekanizmasını incelemeye yıllarını veren: Dr. V. V. Paşutin (Rusya) bu önemli süreci onaylamıştır: oruç (ölüm orucu) sırasında "güçlü" organlar var oluşlarını "güçsüzler" sayesinde sürdürürler.

Diğer bir oruç uzmanı olan Y. Nikolaev tedavi amaçlı oruç üzerindeki deneyimlerine dayanarak bu durumu şöyle yorumluyor: "Oruç 'tahrip edici süreçleri, tüm fazlalık, mukus, toksin (zehir) ve tüm gereksiz ve normal hayati faaliyeti engelleyen maddeleri tahrip ederek atılması süreçlerini güçlendirir. Bu öncelikle patolojik oluşumları kapsar, özellikle tuz birikimi, yağ fazlalığı, toksin maddeleri vs.

Toksin (zehirli) tabakalarından arınan organizma, kendi yağ, bazı organ ve dokuların karbonhidratı ve besi özünün tahrip edilmesi sayesinde endojen beslemeye geçer, fakat bu durum

fiili olarak kalp ve beyin gibi hayati önem taşıyan organları etkilemez. Doku, hücre ve moleküllerin tahrip edilmesi süreci ile birlikte, moleküllerde, hücresel ve dokusal seviyede yeniden yapılanma süreci gerçekleşir ve bu tüm organizma ve onun tüm organlarının yenilenmesine ve bir nevi gençleşmesine neden olur.

Böylece, tedavi amaçlı oruç, hücre, doku, molekül ve bütün organizmanın kimyasal yapısını gençleştiren, fizyolojik jenerasyonu motive eden doğal faktör olarak değerlendirilebilir."

Demek, organizmanın hayati önem taşıyan dokularını öncelik ilkesine dayanarak muhafaza etmek, organizmayı oruç sırasında gerekli şekilde yönetmek, oruç tamamlandıktan sonra ise yeniden yapılanma sürecine hızlı bir şekilde başlamak için önemlidir.

Aynı ilke, öncelikle tüm yabancı ve fazlalığın "yenilmesi" gerektiğini belirtir. Daha sonra, yani fizyoloji oruç sürecini aşarak ölüm sınırına yaklaştığı zaman (böyle bir durum yalnız vücudun tüm stokları bittikten sonra ve normal kilonun yüzde yirmi beşi kaybolduktan sonra gerçekleşebilir) vücudun kendi dokusu ve organları önemlilik sırasına göre "yenilmeye" başlar. Bu anlamda gerçekten de oruç "bıçaksız ameliyat" olarak kabul edilir, burada cerrah ise Rabbimizdir.

Orucun teknikleri fizyolojik ilkeler üzerine temellendirilmiştir. Bu teknikler canlı organizmanın düzenli ihtiyaçlarından farklı, bunlara yabancıdır. Tedavi için özel müdahaleler, önemli ölçümler, oruç tedavisinde yer almaz.

Orucun en önemli tekniği, zihinsel, duygusal ve fiziksel aktivitelerin hayatı idame ettirebilecek kadar olmasına çalışmaktır ki, bunun sebebi, vücudun enerjisinin hastalıkların iyileşmesinde kullanılması ve bu iyileşmenin en kısa zaman içinde gerçekleşmesini sağlamaktır.

Eğer organizma fazla enerji sarf etmezse yapması gereken işlere yoğunlaşacak ve bunları en kısa zamanda gerçekleştirmek için de müsait olacaktır.

Hasta fiziksel aktiviteleri, yatarak veya kendisini rahatlatarak durdurmakla fiziksel dinlenmeyi sağlayacaktır. Fiziksel aktivitelere enerji harcamak iyileşmeyi büyük ölçüde önler.

Zihinsel dinlenme ise zihinsel ve duygusal hareketliliği keserek gerçekleşebilir. Hastalar, tartışmaya yol açan konuşmalar ve sıkıntı veren her türlü işten uzak durmalılar. Her zaman hastanın endişelerini ve üzüntülerini yok etmek o kadar da kolay değildir. Fakat onun için böyle bir ortamın sağlanması gerekmektedir.

Duyusal dinlenme kişinin sessiz bir yere çekilmesi, gözlerini kitap okumaktan, televizyon izlemekten veya sinemaya gitmekten, benzer göz yorucu aktivitelerden sakınarak sağlanır. Gürültü kişinin enerjisinin boşuna sarf edilmesi gibi bir durumu ortaya çıkaran özellikle yıkıcı, dengeyi bozucu bir faktördür. Enerjinin saklanması için sessizlik, huzur ve duyusal aktiviteleri yaşamamak gerekmektedir.

Dinlenme bir iyileştirme değildir. Fakat iyileşmenin en önemli etkenlerinden ve özellikle de sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için şart bir faktördür. Bir tonik veya uyuşturucu değildir. Ne ilaç ne sakinleştirici ne de bir hipnotizmadır.

Fazla miktarda beslenmeler, aşırı seks, duygusal ve duyusal anlamda kişinin kendisini fazla meşgul etmesi, çok çalışmak insanlarda farklı hastalıklara neden olmaktadır. Çünkü organizmanın dinlenmeye ihtiyacı vardır. Burada dilenme dedikte. Yemeklerin hazmına haçlanmakta olan enerjiyi durdurmak anlaşılmalıdır.

Organlara aşırı yükleme yapıldığında işlerini göremez hale gelirler. Bundan dolayı organizmanın kuvvetini yerine gelebilmesi için dinlenmesi gerekir.

Hasta oruç tedavisi sırasında beslenmeden uzak kalmaktadır, bu yüzden o sadece yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirebilecek kadar aktiviteler yapmaktadır. Beslenme ve aktiviteler bir-

birlerini dengelemelidir. Bazı uzmanlar hastalarına tedavi esnasında uzun yürüyüşler veya orta seviyede çeşitli egzersizler yapmalarına izin verirler.

Bence bazı durumlarda hastaların orta seviyede egzersiz yapmaları bile vücut enerjisinin boşuna israf edilmesidir. Hasta bu süre içinde dinlenmeli ve enerjisini toksinlerin atılımı ve sağlığının yenilenmesine harcamalıdır. Ama kendilerini enerji dolu hissettiklerinde temiz havada yürüyüş yapılması önerilir.

3. Sıcaklık

Oruç tutan kimsenin soğuğa karşı direnci düzenli beslenen bir kimsenin direncine göre daha azdır. O çok çabuk üşür. Hasta için üşütmek boşaltımı engeller ve vücut rezervlerinin çabucak tüketilmesine sebep olur. Oruç tutanın sıcak tutulması önemlidir. Buna Temmuz, Ağustos aylarında bile olsa dikkat edilmelidir. Özellikle hastanın ayaklarını sıcak tutmasına dikkat edilmelidir. Çünkü ayakların üşümesi uykuyu dolayısıyla dinlenmeyi engeller.

4. Su

Hasta yemek yemese de susar. Bu durumda ona "saf su" verilmelidir. Soda veya normal su vermek akıllıca değildir. Kaynak suyu, yağmur suyu, damıtılmış, filtre edilmiş su veya saf olabilen tüm sular hastaya verilebilir.

Ve suyu sadece arzu ettiği zaman almalıdır. Suyu çok fazla miktarlarda içmek hastaya fayda sağlamaz. Hasta fazla su içtiğinde böbreklerinden aşırı miktarda su çıkacaktır. Fakat suyun boşaltılması gereken toksinlerin atılımını hızlandırıcı bir etkisi yoktur.

Hastalar yazın soğuk su içmek isteyebilirler. Serin su bu durumda mükemmeldir. **Fakat çok soğuk su yenilenmeyi yavaşlatır ve geciktirir.** Sıcak su ise bazen çeşit olsun diye serin veya oda sıcaklığında bir suya nazaran tercih edilebilmektedir. Fakat bu durumda da hastaya sıcak su yudum yudum verilebilir.

5- Banyo almak

Temizlik diğer zamanlar kadar oruç sırasında da bir ihtiyaçtır. Hastanın günlük banyo alması veya ihtiyaç duyduğunda alması mutlak surette sağlanmalıdır. Banyo enerji harcamasını minimum düzeye düşürür.

a) Banyo alma işlemi kısa süre içinde gerçekleşmelidir. Hasta duş altında veya kabinde uzun süre kalmamalıdır. **Bu şekilde duşta kalması hastayı kuvvetten düşürür.**

b) Banyo suyu ılık olmalıdır. Sıcak veya soğuk olmamalıdır. Sıcak veya soğuk banyo almak için enerji sarf etmek gerekir. Banyo suyunun vücut ısısında olması en iyisidir. Çünkü bu durumda hasta en az enerjiyi sarf etmiş olacaktır. Banyonun sadece temizlik için olduğu unutulmamalıdır. Onun terapi edici bir etkisi yoktur. Banyo çabucak alınıp sudan çıkılmalıdır.

c) Eğer hasta banyo yapamayacak kadar hasta ve zayıf bir durumda ise bir asistan onu sünger ve su yardımıyla yatağındayken temizleyebilir.

6- Güneş banyosu

Güneş ışığı bitki ve hayvanların beslenmesinde yardımcı bir faktördür. O tedavinin bir parçası olarak düşünülmemelidir. Fakat güneş ışığı yaşam boyu vücudun beslenmesi için alınan bir elementtir. Özellikle vücudun kalsiyum ihtiyacını karşılar, fosforun kullanımı vücuttaki kasların rahatlaması ve güçlenmesi için de önemlidir. Aslında yaşamın devamı için gereklidir ve bize o kadar uzaklıkta olmasına rağmen bizim farkında olduğumuzdan çok daha fazla önemlidir.

Eğer aşırıya kaçılmazsa, güneş banyosuyla bu aktivitenin hiçbir enerji kaybı olmaz. Güneş fazla sıcaksa ve uzun süre güneşte kalınırsa o zaman hasta fazla enerji kaybına uğrayabilir.

Güneş banyosu sabahleyin henüz güneş çok sıcak olmadan evvel veya öğleden sonra yine o kavurucu etkisi geçtikten sonra alınmalıdır. Ilık havalarda, hava çok sıcak olmadığı zamanlarda

güneş banyosu günün her saatinde rahatlıkla alınabilir. Güneş banyosuna başlandığında önce vücudun ön kısmı 5 dakika, sonra sırt kısmı 5 dakika güneşe tutulmalıdır. İkinci gün bu süre altışar dakika olarak artırılabilir. Ve bundan sonra her gün tedricen artırılarak maksimum yarım saate kadar çıkılabilir.

Eğer oruç tedavisi yirmi günden fazla sürüyorsa o zaman güneş banyosu günde her iki tarafa da sekizer dakikadan fazla olmamalıdır.

Herhangi bir durumda güneş banyosu hastayı zayıf düşürüyorsa bu süreyi abartmaktan kaçınılmalıdır.

Benim düşünceme göre, hastanın boşaltımı tam olarak gerçekleştirmesi için deriden fazla ter dökmesine veya böbreklerin boşaltımı için idrar söktürücü ilaçlar kullanmasına ve bunun gibi yöntemlerle hastaları boş yere uğraştırmaya hiç de gerek yoktur. Bunların hepsi hasta için hem incitici hem de zararlı etkilerdir. Oysaki hasta oruç tedavisi sırasında bunların hiçbirine ihtiyaç duymadan yeterince boşaltım yapabilmektedir. Bahsettiğimiz bu incitici şeylerden kaçınılmalıdır.

7- Istırap

Şifa orucu zamanı hasta çok ıstırap çekerse tedaviye devam edilmemesi gerektiği söylenir. Fakat bu denli kötü durumda olan bir hastanın tedaviyi bırakıp beslenmeye devam etmesi daha da ıstırap verici olacaktır. Çünkü hastanın sindirim ve asimilasyon için yeterli gücü yoktur. Ancak rahatsızlıklar geçtiği zaman pratisyen, hastanın beslenmesine karar verebilir.

Oruç tedavisi hastanın ıstıraplarını bitirmek içindir. Hasta şundan emin olmalıdır ki, eğer oruç tutarsa hastalığı ve onun çektiği ıstıraplar oruç tutmadığı duruma göre daha çabuk geçecektir.

ORUÇ TEDAVİSİNİ BIRAKMAK

Oruç tedavisinde orucu terk etmenin zamanı gerçek bir açlığın başlaması ile olur. Öyle ki, oruç terk edilip yemeğe başlandığında dil daha fazla tat alır, lezzetli kokular daha fazla duyulur ki nefes açılmıştır. Bütün veriler artık vücudun kendisini temizleme işinin tamamlandığını söylemektedir. Ve artık beslenmeye hazırdır. Bu seviyeye ulaşmak tanıdığım kişiler arasında hiçkimseye nasip olmamıştır. Yani gerçek açlığa ulaşacak kadar oruç tutan yoktur. Bunun için en az kırk günün üzerine çıkmak gereklidir.

Ağızda sulanma ve yiyeceklere karşı aşırı istek oluşmuştur. Açlık hissi daima geri döner mi? Bunun doğru cevabı: hemen her zaman evettir. Bazı durumlarda, örneğin ileri derecede bir kanser hastalığı, yine böyle ciddi bir tüberküloz veya kalp hastalığı gibi hallerde gerçek bir açlığın tekrar yerine gelmesi nadirdir. Hastalıkların çok ileri boyutlarda olmadığı durumlarda açlık hissi zamanında yerine gelmektedir.

Akut hastalıklarda açlığın bir veya ikinci gününden sonra rahatsızlıkların dinmesinin ardından gerçek olmayan bir açlıkla kişi aşırı derecede yemek hissi ile uyarılır. Oysaki bünyesinde oldukça fazla miktarda besin rezervi taşımaktadır. Aslında zorluk, gerçek açlığın geri dönmesinde değil, kişinin açlığını kendisinin kontrol etmesindedir. İki hafta kadar oruç tutan böyle bir kişi zamanının çoğunda açlık hisseder. Eğer kişi iştahını kontrol edebilirse, aşırı derecede yemek hissi ortadan kalkacak, bunun yerini normal bir iştah alacaktır.

Bu zaman içerisinde eğer kontrolsüz bir beslenme girişiminde bulunursa oruç tedavisi içinde kazandıklarından fazlasını kaybeder. Oruç tedavisinin önemli bir avantajı da kişinin kendisini kontrol edebilmesidir. Hasta iyi bir gözetim altında tutulabilen bir enstitüde ise onun zaten aşırı bir beslenme gerçekleştirmesine izin verilmeyecektir. Ama kişi evinde ise bir enstitüdeki disiplini orada bulamayacak, belki de beslenmede aşırıya kaçacaktır.

Oruç tutanlar pek çok sebepten dolayı çoğunlukla gerçek bir açlık hissetmeksizin, vaktinden evvel tedaviyi bırakmaktadırlar. Gerçek anlamda tedaviyi bitiren çok az örnek vardır. Çoğunlukla hastalar çok uzun süren bir açlığı arzu etmemektedirler.

Hastalar sırf sağlık nedenlerinden dolayı orucu tercih ettiklerinden fazlaca tutabilmektedirler. Bu hastalar oruç tedavisini terk ettiklerinde tekrar rahatsızlanacakları korkusu ile tedirginlik yaşamaktadırlar.

Vaktinden evvel oruç tedavisini bitirme çoğunlukla hayal kırıklığı ile son bulur. Bazı durumlarda da kısmi başarı ve kısmi başarısızlık gözlemlenir. Bir işin yarısının yapılması tamamının yapılmış olması anlamına gelmez. Yani hayatınız boyunca belli aralıkla şifa 3 ve ya 10 günlük oruç tutmakla sağlığınızı geri kazanamazsınız.

Hayvanlar yiyecek hususunda kendilerini daha fazla kontrol edebilmektedirler. Ve onlar oruçlarını bıraktıklarında da küçük porsiyonlar yerler, tıka basa yemeğe de hiçbir zaman eğilim göstermezler. Bir köpek yaklaşık olarak en az bir ay boyunca aç kalabilir. Bu açlık süresinden sonra da sadece biraz süt yudumlar, ilk birkaç gün ağzına et almaz. (Ama insan oğlu yaradılıştan otobur olduğu halde oruçtan çıkar çıkmaz et yemek ister.) Beş altı gün sonunda yemeğe başlar. İnsanların içgüdüleri de hayvanlarınki kadar kuvvetli olsaydı belki de oruç tedavisinde bir gözetmene ihtiyacımız olmazdı. Fakat oruçlulara verilmesi gereken en önemli telkinimiz "yerken sakin olunuz" telkinidir.

ORUÇ TEDAVİSİ SAĞLIĞIMIZI KORUR MU?

Oruç tedavisi bir kere uygulandıktan sonra sürekli iyileşmeye sebep olabilecek bir mucize değildir. Veya o arzuladığımız gibi devamlı zayıf kalmamızı da sağlamaz. Yaşamı arzuladığımız gibi sağlıklı, bakımlı geçirmek ve hiç şişmanlamak, kendimize karşı sabit bir sorumluluk içinde olmamızı gerektirir.

Oruç hastalık sebeplerinden sakınmaksızın yaşayabileceğimiz ebedi bir sağlık vermez. Oruç tedavisi ile yenilenen bir sağlığa sahip olabiliriz. Fakat yine o bize vücudumuza karşı düşmanca davrandığımız aşırı yeme ve eğlenceyle dolu sefih bir yaşantıdan kurtulma ile ilgili bir lisans da sağlamaz. Ve bu tedaviden çıktıktan sonra yaşamımıza yine zararlı zararsız her şeyi yiyen pisboğaz bir yaklaşımla devam etmek de doğru olmaz.

Bir kimse ne kadar beslenmesi gerektiğini bilir ve buna bağlı kalarak yerse o zaman iyi bir sağlığa sahip olabilir.

Kahve tütün ve zehirli tüm içeceklere dönmek, gece geç saatlere kadar aşırı çalışmak, yatak odasını havalandırmamak, tembellik, aşırı yemek, alışılmış diyetler, yeniden hastalıklar ve güçlükler oluşturacak ve oruç tedavisinin olumlu etkilerini azaltacaktır.

Hastalıkların sebepleri nelerdir? Bahsi geçen şekilde enerjimizi boş yere harcarsak bünyemizin kuvvetten düşmesine sebep

oluruz. Ve birçok hastalığın bize uğraması artık an meselesidir. Böyle bir durum kişinin vücudundaki atık maddeleri boşaltma gereksinimi kaçınılmazdır.

Şunu anlıyoruz ki bizi tehdit eden bu hastalıklardan kurtulmak için bünyemiz açısından kötü olan alışkanlıklarımızdan uzak bir yaşam sürmek zorundayız. Seksüel yaşantımız, eğlence yaşamımız, çalışma hayatımız, ev yaşantımız ve bunun gibi hayatımızın diğer bütün unsurları sağlığımız açısından önem taşımaktadır. Her alışkanlığımız sağlığımızı olumsuz şekilde etkilemeyecek biçimde düzeltilmelidir.

Oruç tedavisi gerçekçi bir temizleme sürecini başlatır ve tedavi sonunda vücut dokuları bütünüyle temizlenir. (tedavinin uzunluğuna da bağlı olmak kaydıyla) Fakat kişi tekrar aşırı ve zararlı bir beslenme sürecine girerse vücut dokuları yine toksinlerle dolmaya başlar ve hastalıklarda bize tekrar döner.

Peki, bu hale geri dönmek istemiyorsak nasıl yemeliyiz?

Bu sorunun cevabı şudur. Modern toplumumuzda yediğimiz besinler fırınlanmış kızartılmış, pişirilmiş, havası alınmış, rafine edilmiş yiyeceklerdir. Bunların bizim için büyük tehlikeleri vardır. Bu durum doğal yiyeceklerle beslenmek isteyen kimseler için büyük bir problem oluşturmaktadır.

Doğal ürünler doğanın elinden gelir. Diğer ürünlerin doğal ürünlerden daha iyi olduğu iddialarına karşın, beslenme ile ilgili bütün tecrübelerime baktığımda bahçe, tarla veya bağda yetişen doğal bir ürün ile suni yollardan yetiştirilen bir ürün arasında besin değeri yönünden bir eşitlik bulamadım.

Suni yöntemlerle beğenimize sunulan ürünlerde hayati önem taşıyan bazı mineral ve vitaminler kaldırılmakta ve besin değerleri düşürülmektedir. Yiyeceklerdeki enzimler ve birçok protein bozuluma uğramaktadır (aminoasitler yüksek ısıda yıkılır). Yiyeceklerdeki bu yıkımların sebebi onların yüksek ısılarda pişirilmesi ve rafine edilmesidir (saflaştırılması). Ben özellikle günlük,

pişirilmemiş sebzeler ve taze meyveler üzerinde duruyorum. Çünkü el değmemiş yiyeceklerin besin değeri yüksektir.

Hiç şüphesiz suni yiyecekler çok az besin değeri taşımaktadır. Örneğin bir diyetin %60'ından daha az bir besin değeri taşırlar. Kuşkusuz bunlarda vücudun protein ihtiyacından daha az miktarda protein vardır.

Yiyeceklerin pişirilmesinde diğer bir dezavantaj, yiyeceklerin sularındaki besininin de yüksek sıcaklıklarda buharlaşmasıdır.

Pişirilmemiş, el değmemiş yiyeceklerden her gün yemeliyiz. Geniş bir tabakta sebze salatası yemek oldukça faydalıdır. Salata çoğunlukla ihtiyacımızı karşılayamayacak kadar az yenmektedir. Haşlanmış patates, kaynatılmış yumurta zeytin ve bunun gibi yiyeceklerden oluşur. Bunun yanı sıra bahsettiğim gibi taze sebze ve meyve çok az tüketilmektedir.

Sebzelerden oluşmuş bir salata ve taze meyveler aslında tam bir vitamin ve mineral deposudur. İnek ve atlar yeşil çimeni nasıl yiyorlarsa bizlerde bunları bolca yemeliyiz. Eğer bu sebze ve meyveler yeteri kadar alınırlarsa diyetlerimizde vitamin haplarına ihtiyacımız olmaz.

Besinlerimizi böyle doğal yollardan karşılamalıyız. Vitamin ve mineraller vücutta protein kadar gereklidir. Onlar kan, kemikler, dişler, kaslar, bezler ve sinirler için hayati önem taşır. Her gün bir miktar mineral harcanır ve alınması gerekir. Fakat bizler maalesef bunları yeteri kadar almamaktayız.

Protein doğada bol miktarda mevcuttur. Her yiyecek protein içerir. Fındık, fıstık, ceviz, kabuklu yemişler, en fazla protein içeren kaynaklardan biridir. Yeşil yapraklı bitkiler daha az miktarda protein içerir. Protein daha çok, muz, baklagiller, incir, hurma, tahıl ve daha birçok yiyecekte mevcuttur.

Oruçtan sonra vücut rezervlerini boşaltmıştır ve protein vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır.

Konserve yiyecekler, rafine edilmiş besinler, karışık gıdalar, kükürtlü meyveler, beyaz un, beyaz şeker, beyaz pirinç ve bunun

gibi zararlı olabilecek pek çok madde sağlıklı dokuları doldurur. Böyle bir tedaviden sonra insan kilo almaya ihtiyacı olduğunu sanabilir. Fakat insanın yağa ihtiyacı ancak az bir miktardadır.

Saf besinler doğada birçok çekirdekte, ayçiçeği çekirdeğinde, yerfıstığı, soya ve kabuklu yemişler, avokado, zeytin ve diğer meyvelerde paketlenmiş bir biçimde beğenimize sunulmuştur. Saf besinler vitamin ve mineraller açısından da zenginleştirilmiş bir haldedir. Bu yüzden marketlerdeki yiyecekleri almamıza hiç de gerek yoktur.

Yağ için ifade ettiklerimi şeker ve nişasta içinde söylememiz gerekir. Yiyecekler doğal ortamlarında el değmemiş bir halde iken vitaminler ve mineraller açısından en zengin durumdadır. Rafine edilmemiş halleri beslenmek için en uygundur.

Rafine edilmiş şeker ve yine şekerli diğer sıvı veya katı besinlerdeki şeker doğadaki gibi saf olmadığı için, vitamin ve minerallerinden uzaklaşmışlar ve zayıflatılmışlardır. Tatlı meyveler, hurma, incir ağacı, kuru üzüm, tatlı üzüm, muz, Trabzon hurması ve benzeri ürünler şeker ihtiyacımızı karşılamak için en iyileridir.

Kısacası, eğer herhangi bir oruç tedavisini uyguladıktan sonra tekrar hastalıklarla karşılaşmak istemiyorsak, mümkün olduğunca doğal olan besinlerle beslenmek zorundayız. Yiyecek alışkanlıklarımızı tekrar düzene koymalıyız. Besinleri öldürülmüş yiyecekler yerine bünyemize yarar sağlayan yiyecekler yemeliyiz.

Oruç tedavisi kişiyi hastalıklardan ömür boyu koruyamaz, sadece düzgün bir yaşam ve bünyemize yarar alışkanlıklar bizi kurtarabilir.

ORUÇLA GENÇLEŞME

Dokuların yeniden yapılanması ve yenilenmesi gençleşmeye de yol açar.

Dr. Kryu olağanüstü bir deney uygulamış. 22 cm uzunluğundaki yetişkin solucanı 6 cm'ye kadar küçültmeyi aç tutmakla başarmış. Bu arada aynı boyutlardaki genç solucanın tüm belirtileri meydana gelmiş.

Daha sonra yemek vermeye başladığında solucan normal büyümeye devam etmiş. Sonradan yeni bir oruç suresi uygulamışlar. Neticede solucan diğerlerinin 20 misli daha fazla yaşamıştır. Elbette ki, insan solucandan farklı yapıya sahip ve tamamen yenilenemez, fakat yine de oruçla önemli derecede gençleşmesi mümkündür.

Bütün hayvanlar hafif bir rahatsızlıkta bile oruç tutuyor. Evcil hayvanlar, doğal beslenmeyle ilgili içgüdüyü her ne kadar uzun bir süreden beri kaybetmiş de olsalar, hastalandıklarında yine de en gerekli olan besini kabul etmiyorlar. Oruç tutarak kendilerini iyileştiriyorlar. Buna karşın, zavallı hasta insanlar, kesinlikle 1 veya 2 günden fazla oruç tutamıyorlar, çünkü güçten düşeceği korkusunu taşıyorlar.

Birçok doktor, orucu mucizevî kür, çaresizlerin kürü, kürlerin en etkilisi olarak nitelendirmektedir. Bazı şarlatanlar, oruç hakkında hiçbir bilgiye sahip olmadıkları halde, bu kürün itibarını azaltmaya çalışıyorlar.

Çocukluk döneminden bu yana birikerek çürümekte olan ve zehirli ilaçlar veya iltihaplar sebebiyle vücudun hücre dokusunu zorlayan mukus kütlelerini, terleme, yapay üşütme, masaj, spor,

ameliyat vs. yoluyla, yaşam gücü pahasına da olsa, vücuttan atmaya çalışmak mı daha akıllıcadır, yoksa artık mukus alımını durdurmak mı? İyileşmeler tek yönlü tedavilerle geciktirilmektedir. Örneğin, dikkatsiz ameliyatlarla, yanlış anlaşılmış elektrik tedavileriyle, mukus oluşturucu süt kürleriyle, güçten düşürücü sıcak kaynak sularıyla vs.

Yanlış beslenmekten kaynaklanan mukus alımına bir son verilmesi gerekiyor. Hastalıkların temel nedeni mukus ve fazla beslenme ise -ki bunu herkese bizzat kendi vücudunda ispatlayabilirim- o halde, tek gerçek doğal şifa maddesi olabilir, oruç ve meyve kürü.

Dr. Arnold Ehret şunları ifade ediyor: Bu yüzden, tıbbın artık çaresiz gördüğü hastalıkları yenmek hiç kuşkusuz mümkün olabiliyor. Tecrübelerim sonucunda kesin olarak, mukusun medeniyet besininden ileri geldiği ve bütün hastalıkların temel nedeni olduğu kanısına vardım.

Bu hastalıkların yanı sıra, yaşlılık belirtileri, fazla kilo, cilt kırışıklıkları, sinir ve hafıza zayıflığı gibi istenmeyen sonuçlar da yine aynı nedene dayanmaktadır. Doğal olarak bu bilgiler, ilerlemekte olan tedavi yöntemlerinde ve biyolojik tıpta, yeni bir gelişim sürecinin doğması umudunu da beraberinde getirmektedir.

Tüm hastalıkların kaynağında yatan ortak bir "**hastalık maddesinden**" daha önce Hipokrat da bahsetmiştir. Prof. Dr. Jaeger, bu ortak maddeye, ufunet, pis koku adını vermiştir. Fakat bu "kötü kokunun" nereden ileri geldiğini açıklamamıştır.

Dr. Lahman ve fizikal beslenme öğretisinin diğer temsilcileri, bu "ortak yabancı maddenin" izini yakalamışlardı. Fakat hiçbiri medeniyetimizin besini olan ve tüm organizmamıza çocukluğumuzdan beri yüklenen ve çürüme sürecinin belirli bir aşamasında saldırıya geçerek, hastalıklı bir ordu haline gelen, yani vücudun hücre dokusunu irin ve çürümeye maruz bırakan mukusu, teşhis edememiş ve bir deneyle kanıtlayamamıştır.

Herhangi bir üşütme, iltihap veya yüksek ateş sırasında toksin harekete geçer ve vücuttan atılmak ister. Bundan dolayı da

her zaman hastalık olarak nitelediğimiz anormal fonksiyon belirtilerine neden olur. Böylelikle, "Dispozisyonla" neyin kastedildiği kolaylıkla açıklanabilir.

Çocukluktan bu yana ne kadar çok toksin (zehir) birikmişse (kötü anne sütü ve onun yerini alan ne varsa) veya bazı organlarda kalıtımla aktarılmış fonksiyon bozuklukları nedeniyle ne kadar az mukus atımı gerçekleşiyorsa, enfeksiyon, ateş, üşüme, parazit taşıma, hastalanma ve zamanından önce yaşlanmaya olan eğilim de o oranda büyük oluyor. Böylelikle belki de akyuvarların varlığıyla ilgili sırra da yaklaşmış oluyoruz.

Kanımca bu konuda, tıpkı diğer birçok olayda olduğu gibi tıp biliminin bir yanılgısıyla karşı karşıya bulunmaktayız: Bilindiği üzere, akyuvarlar bakterilere saldırır, oysa gerçekte bakteriler akyuvarlara saldırır', çünkü akyuvarlar tamamen veya kısmen mukustan meydana gelir. Milyonlarca bakteri, organizmanın dışında bu mukusta çoğalmıyor mu? Patateste, et suyunda, jelâtinde oluşmuyor mu?

Bunlar, hayvan ve bitki dünyasında, alkali tepkime gösteren sıvılardan meydana gelen ve tıpkı akyuvarlara benzeyen çekirdekli hücreler içeren azotlu maddeler değil midir?

Bütünüyle sağlıklı bir insanda, mukoza dediğimiz zar, belki de kesinlikle beyaz ve mukuslu olmamalıdır, aksine temiz ve kırmızı olmalıdır, tıpkı hayvanlardaki gibi. Acaba beyaz ırkın soluk benizli oluşu bu ölü rengi mukustan ileri gelebilir mi? Soluk surat! Ölü rengi!

Deneylerle kanıtlanan "mukus teorisiyle", sonunda hastalık canavarının şeytani maskesi düşürüldü. Buna güvenen insanlar sadece iyileşmekle kalmaz, aynı zamanda gelişebilecek hastalıklara karşı da ilk kez köklü önlemler alarak, hastalığı tamamen imkansızlaştırabilir. Hatta ebedi gençlik ve güzellik rüyası da gerçek olabilir

Dr. Shelton şöyle der: Oruç tedavisini deneyen bir kimse görecektir ki, tedavinin fizyolojik bir yenileme etkisi vardır. Zihinsel ve yenilenme ve fiziksel yenilenme bu süreç içinde birlikte gerçekleşir.

Genellikle kulaklardaki işitme problemi, görme bozukluğu, nadiren körlük, sindirim ve bağırsak hareketsizliği problemi, kanın kirliliği, kan basıncı, kalpteki fonksiyon bozukluğu, prostat, seksüel problemler düzelebilmektedir. Tat ve koku duyularının daha iyi bir duyum sağlaması, kilo verme, hayati fonksiyonların mükemmel bir işlerlik kazanması, canlı bakışlar, duyusal felçlerde hislerin yerine gelmesi ve daha nice olumlu sonuçlarla karşılaşmak mümkün olmaktadır.

Oruç tedavisi kişiyi yeniden doğmuş gibi yapar. Organizmayı yeniler. İlerleyen oruç sürecinde vücut depolanmış gereksiz ve zararlı maddelerden arınır, hücreler gençleşir, fonksiyonlarını daha etkin bir şekilde yaparlar.

Depolanan maddelerin bazıları, yüksek bir zehir oranı içermektedir. Ve bunlar uzun süre hücrelerde kalmış olabilirler. Hücreler de dokulara bağlıdır. Bunlar vücudun etkin çalışmasına engeldir. Ve tedavi sırasında sirkülasyon sonucunda dışarı atılır.

Serbest kalan dokular vücudun fizyolojik çalışmasını daha etkin yapmasına sebep olur. Diğer yandan uzun bir oruç süreci bu etkileri görmek açısından daha etkindir. Çünkü bu süreç boyunca dokular fonksiyonların gerçekleştirmek için belirli bir potansiyele sahip olurlar.

Sindirim ve boşaltım ile dokuların tamiri ve dokuların tekrar doldurulması canlı organizmalarda devam edegelen süreçlerdir. Organizmada bu süreçler içinde yapıcı ve yıkıcı güçler vardır. Yeniden yapılanmak anabolizma, yıkım işlemleri ise katabolizmadır.

Anabolizma vücudun tamir, bakım ve yenilenme işlemleri ile açıklanmaktadır. Yetişme çağında baskın ve aktiftir. Daha sonraları her nasılsa yaşlandıkça anabolizma faaliyetleri düşer. Oruç metabolizmayı tedavi süresinden sonraki dönem için hazırlar. Onun anabolizma faaliyetlerini hızlandırır. Yani vücudu temizler ve bunu takiben yeniden yapılanma gerçekleştirilir.

Bir kimsenin yaşı onun hayat şartlarına bağlıdır. Yaş kavramını iki şekilde ifade edebiliriz; birisi kişinin fizyolojik yaşıdır, diğeri ise o kişinin zihinsel yaşıdır.

Kimisi genç gözükmesine rağmen ihtiyardır. Kimisi yetmiş yaşında olmasına rağmen daha genç gözükebilmektedir. Benim kastettiğim kişinin gerçekleştirdiği fonksiyonlarının yaşıdır.

Bu doğrudur. İnsanların normal yaşları vücut fonksiyonlarının yaşını ifade etmez. Kondisyon yinede vücut yaşıyla ilgilidir denilebilir. Fakat kondisyon yaşı tam anlamıyla da vücut yaşı ile ilgili değildir. Yani bir kimse seksen yaşında da olsa kondisyonu aynı genç bir insanın kondisyonuyla aynı olabilir. Yine kırk yaşında bir insanda yaşlı bir insanın gösterdiği kondisyonu gösterebilir.

Bizler zamanın bizi yaşlandırdığını zannederiz. Ama bu doğru değildir. Bir kayayı düşünün ki su tarafından devamlı aşındırılıyor olsun. Kaya zaman içinde değişecektir. Su onu zamanla yontacak ve şeklini değiştirecektir. Fakat zaman geçmesine rağmen onu aşındıran, yıpratan bir etken olmasaydı, kaya olduğu gibi kalabilirdi. Yani onu yıpratan zaman değil etrafındaki sudur.

Aynı şekilde iki insan aynı zaman içinde yaşamış olsalar bile her birinin yaşam şartlarına bağlı olarak aynı kondisyonu ve aynı fizyolojik yaşı göstermeyebilirler. Bu karşılaştırmada ufak bir fark vardır. İnsan kendisini tedavi etme ve yenileme şansına sahip olabilir. Ama cansız varlık olan bir kayanın böyle bir şansı yoktur. Yerini değiştirme veya kendisinden suyu uzaklaştırma gibi bir imkana sahip değildir.

Vücudumuz zarar görmüş yapıları tamir edebilir veya atılacak maddeleri atabilir, yeni hücreler yeni dokular oluşturabilir. Evet, canlı organizmalar bu noktada cansız varlıklardan farklı bir avantaja sahiptir.

Bir insan hayatını bu şekilde tahmin ettiğinden daha iyi ve eğlenceli bir hale getirebilir. Düşündüğünden daha sağlıklı yaşayabilir. Altmış yaşından daha erken bir yaşta elden ayaktan düşmüş duruma gelmez. Ancak bir kaza veya savaşta ölebilir. Başına gelebilecek rahatsızlıkları önlemiş olur. Daha uzun ve güçlü bir yaşantı geçirir.

Normalde zamanın geçmesi ile vücudun biriktirdiği zararlı maddeler artar, bu da kişinin çabuk yaşlanmasına hatta hastalıklarla ölümüne sebep olabilir. Yaşlanma organların ve dokuların

değişimidir. Dokuların zararlı maddeler biriktirerek gerçekleştirdiği değişimler yaşam fonksiyonlarının zayıflamasına sebep olur.

Kişinin yaşlı olması demek basitçe daha fazla kronik hastalığa sahip olmak anlamına gelemez. Bu yüzden bazı insanlar normal yaşlarından daha yaşlı görünmektedirler. Yaşlanmak zaman geçtikçe olan doğal bir olaydır. Fakat yine de sebebi zaman değildir.

Fransız bilim adamı Doktor Alexis Carel, yapmış olduğu deneylerdeki notlara göre şunu ifade etmiştir: Canlılardaki yaşlanma olgusu, atmaları gereken maddeleri biriktirmeleri neticesinde ortaya çıkmaktadır. Diğer bir değişle canlıların yaşlanma sebebi bu birikimlerdir.

Bu atıklar düzenli olarak metabolizmadan uzaklaştırıldığında yaşlanma gözükmemektedir. Yaşlanma zehir birikiminin doygunluk safhasına geldiğinde başlamaktadır.

Dr. Carel'in deneyleri ve benzer birçok deney aslında yaşlılığın hücrelerin kendisinden kaynaklanmadığını zehir birikiminden olduğunu göstermektedir. Bu durum da hücrelerin potansiyel olarak ölümsüz olmaları kanaatini ortaya koymaktadır. Normalde hücreler bölünür, tekrar bölünürler.

Fakat ölmezler. Bu bakış açısından baktığımızda ölüm anormal bir durum gibi gözükmektedir. Peki, biz hücre ölümleri ile neden karşılaşmaktayız. Bu yaşamsal mükemmellik karşısında hücrelerin ölümsüz olmaları hayata sınırsız olarak devam etmeleri gerekirdi. Eğer hücreler potansiyel olarak yaşlanma gibi bir fizyolojiye sahip değillerse, şu iki şeyden biri doğru olmalıdır. Hücre gruplarının fonksiyonları yetersiz olabilir veya koordinasyon eksikliği vardır. Herhalde her ikisi de doğrudur. Eğer bu ikisinden biri doğruysa akla bir soru gelmektedir: Fonksiyon yetersizliği veya koordinasyon eksikliği ortadan kaldırılabilir mi? Eğer bu ilkel bir yaşamsal fonksiyon ise biz bunu engelleyemeyiz. Eğer bu kaldırılabilir bir sebepten oluşuyorsa, yaşlanmayı engellememiz mümkün olabilir.

Yaşlanmayı tamamen ortadan kaldırmamız deneylere bakılırsa pek mümkün olamadı. Fakat buna rağmen gençleşme ve yenileme yapılabilmiştir. On beş yıldan fazla bir zamandır Prof. Child'ın Chicago Üniversitesi'nde hayvanlardaki yaşlanma ile ilgili olarak yaptığı araştırmada elde ettiği bulgular, periyodik olarak sürdürülen oruçların gençleştirmede yardımcı etken olduğunu göstermiştir.

Böceklerde ise şöyle bir tecrübeye sahip olmuştur: Onlara sınırsız yiyecek verdiğinde ömürleri ancak üç dört hafta kadar olabilmekteydi, fakat yiyeceği azalttığında veya onları açlığa maruz bıraktığında üç yıl boyunca aktif bir şekilde yaşamlarını sürdürüyorlardı. Açlık tedavisi neredeyse ileri embriyonik yaşama dönmeyi akla getirir. Bu açlıktan çıkmak da yeniden doğmak gibidir.

Prof. Child genel olarak organik dünyanın gençleşebilme özelliğini incelemiş fakat gençleştirme çalışmalarının düzenli uygulanması gerektiğini de ifadelenmiştir.

Yenilenme ve gençleşme operasyonları düzensiz yapıldığında başarısızlığa uğramaktadırlar.

Prof. Child'ın deneyleri Anton J. Carlson'a rehberlik etmiştir. Aynı üniversitede fizyoloji profesörü olan Carlson yıllarca beslenme ve açlık üzerine deneyler ve açlığın yenilemeyi ve gençleştirmeyi nasıl gerçekleştirdiği hakkında çalışmalar yapmıştır. Fakat ne yazık ki, onun insanlarla yaptığı deneyler oldukça azdır.

Prof. Carlson'un gözlemlediği Frederick Hoelzel daha fazla deney yapabilme imkanına sahip olmuş ve otuz beş yaşında sonra yapılan gençleştirme çalışmalarının daha az sonuç verdiğini ifade etmiştir. Benim kanaatimce bu çok da doğru bir bulgu değildir. Çünkü otuz beş yaş bir insan için dönüm noktası değildir. Bu yaş dokuların dönüştürülemez olduğu bir yaş değildir.

Şunu kabul etmek gerekir ki, elbette gençleşme ve yenilenmenin bir sınırı olmaktadır. Örneğin bir insanda kaybolan bir organı telafi etmek mümkün değildir. Fakat hayvanların bazılarında kaybedilen bir organı tekrar oluşturmak söz konusu olabilmektedir.

Evet, biz yenilemenin insanlarda bu tip hayvanlara göre daha az şansı olduğunu kabul ediyoruz ve yaşlı insanlardaki yenilenmenin gençlere göre daha az oranda gerçekleşebileceği fikrinde de Hoelzel ile aynı kanaatteyiz. Fakat altmış yaşında kadın ve erkek hastalarımın da tedaviye cevap verdiklerini gözlemledim.

Yaşlı erkek ve bayan hastalarda çok belirgin bir gençleşmeyi oruç tedavisinin gerçekleştirebileceğini henüz görmüş değilim ve bu düşünceyi de taşımıyorum. Eğer hayati organlardaki bozulmayı engellemek maksadıyla oruç tedavisini kullanırsak, periyodik olarak toksin yükünü vücuttan atmak mümkün olabilirse ve organların ihtiyacı olan dinlenme onlar için sağlanabilirse, yaşlanmayı engellememiz mümkün olabilir.

Geçici yenilenmelerin hepsi birçok yapısal kusurların kaldırılmasına ve organizmadaki fonksiyon bozukluklarının düzelmesine gereksinim duymaktadır. Organizmadaki toksin yükünün kaldırılması küçük bir ihtiyaç değildir. Ve organizmanın geleceği için hayati önem taşımaktadır.

1960'ta Hindistanlı **Tara Singh 48 gün** boyunca politik sebeplerden dolayı aç kaldı. Doktorlar onu inceledikten sonra, en az on yıl daha gençleşmiş olduğunu tespit ettiler. Hekimlerin bu ifadeleri Yeni Delhi'de yayımlandı. Ve ayrıca bu açlığın Tara'nın bazı hastalıklarını da hafiflettiğini beyan ettiler. Açlığın sonunda Tara'nın sağlığı oldukça iyi bir hale gelmişti. Bu da doktorlar tarafından açlığın faydalarını ortaya koyan yeni bir tecrübe olmuştu.

Biz ümitle doğal yenilenme ve gençleşmeyi gerçekleştirici bir faktör olarak tüm dünya tarafından oruç tedavilerinin kabul görmesini bekliyoruz. Şimdiye kadar yaptığımız gözlemlerden, yenilenmenin organizma için mümkün olamayan bir talep olmadığını aksine onun bunun zaten organizmanın kendisine özgü bir durum olduğunu öğrenmiş bulunuyoruz.

Eğer bizler vücudumuzdaki atıklardan kendiliğinden kurtulmanın veya bunları tümüyle tüketmenin bir yolunu bulabilirsek bu değişimde yaşlanmayı engelleyici bir faktör olarak karşımıza çıkabilir.

Evet, biz bir ölümsüzlüğü veya imkansızı kastetmiyoruz ama daima genç kalabilmenin sırrını oruç tedavisi içinde bulmamız mümkün olabilecektir.

Prof. Dr. A. Ehret: Uygar insanın ışık ve güneş yoksunu, beyaz, ölü rengi güzel olarak tanımlanamaz. Bu rengin başlıca nedeni, ölene kadar pişirilen yanlış besin maddelerinin beyaz, ölü rengidir. Kan kırmızı üzümlerle, kirazlarla veya portakallarla beslenen ve düzenli olarak hava, güneş banyosu alan bir insanın nasıl muhteşem bir renge sahip olabileceğini modern sanatçıların en dahisi bile tasavvur edemez. Ne yazık ki meyvelerdeki canlı enerji hücrelerinin yerine "ölü besin maddeleri" tercih edilir.

Özellikle bu olayı anne ve babalar anlamaktan uzaktırlar. Anneler çocuklarını çok seviyorlar ancak farkına varmadan veya bilgisizlikten onları zararlı yemeklerle besliyorlar. Çocuklarını yüksek kalorili gıdalarla besleyen annelerin unuttukları bir şey var: çocuk bünyesinin inkişaf ederek sağlıklı büyümesi için meyveler, meyve suları, sebzeler, kuru yemişler ve bunların karışımından hazırlanan besinler yeterlidir.

Tanıdığım ve çok sevdiğim bir genç çiftin, iki sevimli kız çocukları var. Bu yavruların görüntüsünden bile anlaşılıyor ki, onlar fıtratlarına ve yaşlarına uygun beslenmiyorlar, o yüzden çocukların benzi solgun ve görüntülerinde alerjik bir durum var.

Alerji veya deride görülen diğer bozukluklar toksin denilen zehirlerin dışa yansımasından başka bir şey değildir. Bu listeye şunlar da eklenmelidir. Soğuk algınlığı, grip, ateş, ishal, baş ağrısı vs... Bildiğimiz gibi bunlar vücudun kendini kurtarma çabasıdır, yani "yeşil ışıktır"; ilaç ve aşı denilen birtakım yöntemlerle bu yararlı tepkileri örtbas etmek sevgi duyusundaki bilinç eksikliğinden veya cahilce sevgiden başka bir şey değildir.

ÇOCUKLAR DA ORUÇ TEDAVİSİNİ UYGULAYABİLİR Mİ?

Çocuklara beslenmeleri için doğal bir istek gelmediğinde onları zorlamamız doğru değildir. Eğer bekler ve gözlersek aslında onları yiyeceklere çekmek için hiçbir şeye ihtiyacımız olmadığını görürüz. Onların sütlerine çikolata eklemek, dondurma ve güzel yiyeceklerle çocukları kandırmaya ihtiyacımız yoktur.

Niçin çocuklar yetişkinler tarafından yemeğe zorlanırlar, beslenmeye karşı fizyolojik bir istekleri yoksa niye onlara baskı yaparız?

Çocuklar genellikle beslenme konusunda zorlanırlar ve gönülsüz olarak yedikleri her yemek için, kimi zaman para, kimi zaman bünyeye zararlı olabilecek nitelikte cezbedici bir yiyecek, kimi zaman sevdikleri bir film, eğlence gibi şeylerle kandırılıp, doğal olmayan bir yolla beslenirler.

Aşırı beslenme sonucunda yiyeceklere olan istek tükenmektedir. Öğünler arası yenen şekerler ve ekstra yiyecekler, çocuklara çoğunlukla sürpriz olabilecek çikolata türü tatlılar onların iştahlarını kırmakta ve onlar açlık hissetmemektedirler.

Mc Carison'un çalışmalarına göre bu şekilde alına yiyecekler iştah kaybına ve dolayısıyla vitamin noksanlığına sebebiyet vermektedir. Bu durumun ilk belirtisi olarak hastalıklar oluşabilir.

Mc Carison ayrıca şunu eklemektedir: "Çocuklara oruç tedavisi uygulanabilir. Hastalıkların geçmesi ve gerçek bir iştahın yerine gelmesi için kısa bir tedavi sürecinden sonra çocuklara besin değeri yüksek pişirilmemiş meyve ve sebzeler verilmeli, anneler onların vitaminsiz kalabilecekleri endişesini taşımamalıdır."

Niçin çocuklarımıza pişirilmiş elma veririz? Pişirilmemiş elma daha fazla besin değeri taşır ve daha lezzetlidir. Niçin beyaz şekerden yapılmış sentetik renkli ve tatlandırıcılı şekerler veririz? Hurmalar, incirler, muzlar ve diğer şekerli meyveler daha tatlı ve lezzetli değil midir?

Eğer çocuklarımıza vitamin vermek istiyorsak vitamin haplarına ve ilaçlarına hiçbir ihtiyaç yoktur. Portakal, şeftali gibi meyveler hem besin hem de vitamin deposudur. Ve çocuklarımız eğer hastalanıyorsa bizler mutlaka bir yerlerde yanlış yapıyoruz demektir.

Çocuklar hastalandıklarında yiyeceklere karşı istekleri azalır. Çocukları zayıflatan ve yiyeceklere karşı isteksizlik oluşturan, gastrit, bademcik büyümesi, kabızlık, ishal, yüksek ateş gibi rahatsızlıklardır. Onlar böyle rahatsızlandıklarında haklı bir nedenleri var demektir. Bu yüzden böyle durumlarda onların gönlünü yapıp zorla yemek yedirmeye çalışmamalıyız.

Çocuklar için alışılmamış olan heyecanlar, örneğin bir seyahat, bir piknik bazen sindirim güçlüğü oluşturabilir. Sindirim bozukluğunun belirtileri şunlar olabilir. Sinirlilik, huzursuzluk, uyku sırasında sıçrama, kötü bir nefes, çeşitli ağrılar, ağız etrafında oluşan beyaz çizgi, yüksek ateş, bulantı, kusma ve bunun gibi rahatsızlıklar. Bu rahatsızlıklar çocuklarda gözlemlendiğinde yiyecek verilmemelidir. Eğer bunlardan sonra çocuklara yemek verilmeye devam edilirse, ciddi hastalıklarla karşılaşmak mümkün olabilecektir.

Bebekler çok fazla el sürülerek, evde fazla gürültü çıkarılarak, sıkça rahatsız edilerek, çok fazla heyecan verici oyunlar oynanarak, aşırı beslenilerek, hastalıkları önlemek için aşılama ve bazı semptomları yok etmek için ilaç kullanılarak zayıf düşebilirler.

Çocuklarla ilişkiler elbette bir sağlık uzmanı ile görüşülmeli ve ona göre ayarlanmalıdır. Bebekler güçten düşer ve sindirim bozuklukları yaşarlarsa ateşlenir ve bunu takiben karın ağrısı veya hafif bir öksürükle karşılık verebilirler. Bebek uykusuzdur, sinirli olur ve aksileşir. Bu rahatsızlığın geçmesi için bebeklere küçük bir açlık uygulanabilir.

Eğer beslenme kesilirse sindirimin düzeldiğini rahatsızlıkların ve aksi tavırların azaldığını gözlemlememiz mümkün olabilir. Fakat tam düzelme döneminde tekrar beslenmeye başlanma sonucunda ateş ve diğer rahatsızlıklar tekrar artacaktır.

Doktor Oswald çocukluk döneminde hazımsızlık sorununun bütün durumlarda ilaçla tedavi edildiğini ifade etmiştir. Sindirim bozukluğu irsi bir şikâyet değildir. Aşırı miktarda tatlı hamur işi yüklemesi yapmak sindirimi altüst eder ve düzenini bozar.

Bebekler ve çocuklar sindirim bozukluğu problemine karşı eğilimlidirler. Fakat bu durum ailelerin ödünü koparmaktadır. Çocuklar sindirim bozukluğunda beslenmemelidirler.

Bazen daha büyük çocuklar da ateşlenir ve sindirim kanalında bir iltihaplanma ile rahatsızlanmışlardır. Ve buna rağmen yiyecek isteyebilirler. Fakat onların bu isteklerine asla razı gelinmemelidir. Beslenme onların yalnızca rahatsızlıklarını arttıracaktır. Bu açlık hakiki bir açlık değildir.

Gastrit midede bir iltihaplanmadır. Aşırı beslenme veya bolca şeker yemekten olabilir. Eğer bebek fazla ellenmekten, aşırı heyecandan, sıcak ve soğuktan etkilenirse, o zaman sindirim sisteminde bozukluk başlar bazen bu düzensizlikten dolayı ishal durumu da gözlemlenebilir.

Bebekte ateş görülmesinden belki bir hafta veya daha uzun bir süre önce dışkı üzerinde beyaz noktalar görülür. Bu bebeğin aşırı beslenmekte olduğunu ve bu yüzden verilen sütün iyi sindirilmediğini gösterir. Beyaz noktalar süt kesiği gibidir.

Eğer dışkı gri renkte ve macun yoğunluğunda ise, büyük miktarda sindirilmemiş süt kesiğinden oluşuyor demektir. Bu durumda midede ince veya kalın bağırsakta bir iltihaplanma oluşuyor demektir.

Çocuk böyle bir şikâyete sahip olduğunda mide hareketleri sınırlanır, huzursuz olur ve ateşi artar. Başlangıçta çocuk yediği besinleri kusar. Arkasından su ve mukus çıkarmaya devam eder. Rengi sararır ve zayıflar. Bu durumda çocukları yiyecekten uzak tutmalı ve küçük dozlarda su vermeliyiz.

Bu krizler bir günün veya en fazla iki, üç veya dört günün sonunda sona erer. Bebek sadece susar fakat anne onu beslemeye eğilimlidir. Bebek beslendiğinde yiyecekleri kusar ve suyu bile çıkarır. Su bebeğe ılık ve az miktarlarda verilmelidir. Annelerin bunları bilmeleri önemlidir. Ve çocukların bu hastalıklardan korumalıdırlar.

Kısaca bebek veya çocuklardaki rahatsızlıklarda bir sağlık uzmanına danışılmalıdır. Hastalanırlarsa sakin, huzurlu ve doğal ortamlar hazırlayın. Bebek ve çocuklarımızın tahmin edebildiğimizden daha büyük meseleleri vardır.

ENERJİ REZERVİ

Oruç enerji stoklamaya neden olur. Ütiliter yaklaşmada bu imkansız gibi görünüyor. Nasıl olur da insan yemek yemediği halde, aksine enerji harcayarak, enerji toplar?

Fakat bunda bir paradoks yoktur. Organizma organik yemeği keserek, uzaydan, çevreden ve güneşin ışınlarından ince enerji yutmaya başlar.

Normal beslenmeye geçildiğinde ise yüksek derecede yeniden yapılanma etkisi oluşur. Vücut oruçtan öncekinden daha yoğun bir şekilde enerji toplar, bunun için tüm gerekli ortam da hazırlanmış olur. Zira oruç sırasında birçok kabiliyetin bağlı olduğu sinirsel merkezler ve kanallar temizlenmiş olurlar.

Oruçtan sonra uyku 4–5 saate kadar kısalır insan güç toplar, enerji dolup taşar. Bu mükemmel durum, sağlıklı beslenme, spor, temiz hava ile uzun bir müddet muhafaza edilir. Fakat insan "bazı şeyleri telafi" etmeye çalışmakla ve aşırı yemek tüketmeye başladığında bu durum gerilemeye başlar.

Enerji stoklama olayına biraz daha açıklık getirelim: İsviçre'nin seçkin biyokimyacısı, beslenme uzmanı Nobel ödülü sahibi Dr. Ragnar Berg şöyle söylemiştir: "Bir kimse uzun bir dönem oruç tutarsa ki biz 100 gün bile oruç tutmuş insanları duymuşuzdur, korkulacak veya endişe edilecek hiçbir şey yoktur."

Tüm canlılarda hayat fonksiyonları oruç esnasında da durmadan devam eder. Örneğin kış uykusuna yatan hayvanlar, kışın dondurucu soğuğunda vücut sıcaklıklarını sürdürebilmek için bir enerji harcarlar.

Hayvanlar ve insanların her biri oruçlu durumdayken nefes alma, kalp atışı ve nabız fonksiyonuna devam etmek zorundadırlar. Kan organları dolaşmaya devam eder ve atılacak toksinleri atmak için dokulara kadar ilerler. Yaşamın hayati fonksiyonlarına daha yavaş da olsa devam edilir. Hücreler tekrar doldurulmakta, yaralar tekrar iyileştirilmektedir. Bilim adamları bu kanaatlere yıllar süren incelemeler sonunda varmışlardır.

Yaşamın tüm belirtileri taşınma, sindirim ve benzer tüm fonksiyonlar vücuttaki materyallerin kullanımına bağlıdır. Eğer bir organ çalışma durumundaysa onun çalışabilmesi için lazım olan tüm materyallerin mevcut olması gerekir. Eğer vücut hazır besin bulamazsa bu sefer organlar depoladıklarını kullanırlar. Yani sanıldığı gibi aç kalmazlar...

Ve eğer yaşam devam ediyorsa hareketliliğin temel fonksiyonlarında asla kısıntı yapılmaz. Kış uykusuna veya yaz uykusuna yatan hayvanlarda da hayat fonksiyonları minimum düzeye düşer, fakat hayvan nefes alır, nabız atar, kalp kan pompalamaya devam eder.

Örneğin kış uykusuna yatan bir ayı, yavruladığında depo ettiği sütünü yavrusuna verir. Yani kış uykusu boyunca hayvan süt üretmiştir. Dokulardaki besin ihtiyacının sadece günlük yiyeceklerden karşılanmadığına dair, hayvanlar âleminde oruç tutan hayvanlarla ilgili o kadar çok örnek vardır ki... Oruç tutan bir hayvanda hayatsal aktivitelerin gerçekleşmesini sağlayan besinler başka kaynaklardan sağlanır.

Evet, bir canlı hayati fonksiyonlarını hiçbir besin almadan veya sindirim yapmadan nasıl sürdürebilir? Normal bir vücut böyle bir zamanda depoladığı besinleri kullanır ve şişmanlıktan kurtulur, kemik iliğinden glikojen, kas suları ve laktik asitten vitamin ve mineraller sağlanır.

Daima, bütün sağlıklı vücutlar her zaman böyle bir açlıkla kalabilirmişçesine besin depo eder. Oruç her nasıl

tatbik edilirse edilsin, isterse bir hastalık durumundan dolayı veya gönüllü olarak insanların kilo vermek için uyguladıkları şekilde olsun, yiyecek yenmediğinde, vücut kendi içinde depoladığı rezervleri kullanmaya başlar, bu da kilo vermeye sebep olur.

Özellikle vücudumuzdaki depolanan besinler oruç gibi zamanlar için saklanıyorsa fazla miktarda depo edilmiş maddeleri bu metotla yok edebiliriz. Kanda ve lenfte, kemiklerde ve özellikle kemik iliklerinde, vücut yağlarında, karaciğer ve diğer keselerde ve hatta kişisel hücrelerde bile vücut, protein, yağ, şeker, mineral, vitamin saklar ve bunları kıtlık zamanlarında kullanmak üzere depo eder. Vücudumuz böyle programlanmıştır..

Tüm bunlarla beraber bilinmesi gerekir ki, hiçbir insan ve hayvan uzun bir süre yiyecekten mahrum kalmadığı zaman kesinlikle depolamış olduğu yiyecekleri yakmak için kullanmaz. Oruç tutan canlıların açlıktan zarar gördüğü görülmemiştir, onlar depoladıkları besinleri dokuların besin ihtiyacını karşılamak için kullanır. İnce yapılı canlılar bile dokularında besin depo ederler. Biz insanlar da diğer canlılar gibi çeşitli zamanlarda oruç tutabiliriz.

Oteliz (vücuttaki sindirim) dokulardaki enzimlerle yapılır. Depolanmış olan rezervler hayati önemi olan dokular tarafından kullanılmak üzere kan ve lenf hücreleri tarafından taşınır.

Karaciğerde depolanan glikojen veya hayvansal nişasta, şekere dönüştürülür ve ihtiyaç hisseden dokulara dağıtılır. Bunun anlamı şudur: Pellegra, raşitizim ve diğer yetersizlik sorunu gibi birçok hastalık uzun süreli oruç tedavisiyle düzeltilir ki, depolanan bu yiyecekler vücuttan çıkınca vücut dengesini bulur. Görülen şu ki, oruç tutmak kalsiyum metabolizmasını geliştirir ve raşitizmi düzeltir. Yine bir kan hastalığı olan anemi, oruçla düzelir.

Biyokimyasal denge oruç sırasında düzene girer. Evet, bunları bilmek önemlidir. Eğer bunları bilmeseydik oruç zararlı olarak algılanılacaktı. Burada sözü edilen hayvanlardaki örneklerde de

inceledik ve az beslenmek gerektiğini gördük; evet az yemektense, oruç tutmak daha fazla fayda sağlar, aynı zamanda kolaydır. Ve oruç sadece uzun bir yaşam için gerekli olmakla kalmaz, yenilenme ve gençleşme için de gereklidir.

Bu alışılmamış bir tecrübe değildir. Öyle ya, bu binlerce hasta üzerinde denenmiştir. Açlık tedavisi ile kuvvet kaybetmek değil kazanmak söz konusudur. Çeşitli rahatsızlıkların sonucunda kuvvetten düşmüş hastalar açlık tedavisi ile tekrar sağlıklarına kavuşmuşlardır. Paradoksal olarak görülmektedir ki, zayıf kimseler bu tedaviden büyük fayda sağlamaktadırlar. Zayıflık çoğu kez yiyecek yeme eksikliğinden değil vücuda toksin yerleşmesinden kaynaklanmaktadır. Orucu deneyen hastaların çoğunluğu "açlığın" 25. ve 29. gününde bile kendilerinin açlık hissetmeksizin çok daha zinde olduklarını anlatıyorlar.

Bilinen bir düşünce vardır ki o da bol miktarda ve iyi besinlerle beslenmenin zayıf insanlara faydalı olduğu düşüncesidir. Böyle beslenmeye devam etmekle besinlerin vücudun yapı kazanmasını sağladığı sanılmaktadır. Bundan daha yanlış bir düşünce olamaz.

Bir hasta zayıf düştüğü zaman onun yataktan kalkması mümkün olmaz. Muhtemelen şiddetli ağrılar ve yüksek ateşle mücadele etmektedir. Ve yediği besinleri sindirmeye de hiç gücü yoktur. Bu durumda beslenmenin hiç bir faydası olmaz.

Böyle kötü bir durumda ölürse, kritik bir zamanda bitmiş-beslenme, onun ölümünün direkt nedeni olmuş olabilir. Peki, oruç tutarsa iyileşebilir mi? Her zaman değil... Ama beslenmekle kıyaslandığında oruç tedavisi ile kurtulma şansı beslenerek kurtulma şansında çok daha büyüktür.

Bu durumda katiyetle söylenebilecek bir düşünce vardır ki, bu kişi birkaç öğün bile kaçırsa daha da güçten düşecek ve zayıflayacaktır. Fakat bizler iyi veya hasta olalım günde üç öğün veya daha fazla yemek için öğünleri ayarlarız ve kaçırmadan yeriz.

Biz hastalıkların her sinyaline karşı kör sağır ve tepkisiz kalmaktayız. Bizler yemek için hiçbir istek duymadığı-

mız halde, hatta yemeğe karşı aşırı bir isteksizliğimiz varsa bile önemsemez yeriz. Bulantımız varsa yeriz, sindirim sisteminde ciddi bir rahatsızlık varsa yine yeriz.

Bizler çoğu kere beslenmeye devam eden hastaların daha da kötüleştiğini duymuşuzdur. Fakat hastanın hangi durumda beslenmesinin daha iyi olacağını hangi durumda daha kötü olabileceğini ayırt etmek zordur.

Geçmişten dikkate değer bir örnek olan ünlü aktör Joseph Jefferson'ın son hastalığı esnasında, Dr. Charles E. Page, onun hastalığıyla ilgili bir demeç yayınladı:

16 Nisan hastaya gıda verilmesi durduruldu.

20 Nisan hasta, daha iyidir.

20 Nisan Hastaya gıda vermeye başlandı.

21 Nisan hasta kötüleşti: iyileşme daha az görüldü.

Mr. Jeferson zatürre hastasıydı. Besinsizlik sorunu vardı. Zatürre hastalığının ilerlemesinden önce gastrit problemi ile karşılaşmıştı. Bu hastalığını da bir arkadaşını ziyareti sırasında hazımsızlık sorunu ile karşılaştığında fark etti.

Zatürre geçirirken hiçbir şey yemek istemiyordu ve yediği yiyecekleri hazmetmesi mümkün olamıyordu Fakat bu koşullara rağmen o yine de beslenmeye devam etti. Zorla bir beslenme süreci ve alkol ve uyarıcı madde alımına devam etme sonunda öldü. Ölümünden şöyle bahsediliyordu: Genç yaşına rağmen öldü.

Böyle binlerce yıldır bizler bu şekilde mezarları beslemekteyiz. Çünkü dünya insanları hâlâ yiyerek iyi olacağına inanıyor.

Öyle anlaşılıyor ki böyle tecrübeler her zaman karşımıza çıkmasına rağmen bizim için bunlardan ders çıkarmak zordur. Böyle hastaların çoğunlukla belirsiz görülen durumlarından dolayı insanlar pek aldırış etmezler. Hastalar yiyeceksiz kalma tedavisini uygulasalar bile acı ve ıstıraptan kurtulamazlar.

Ama kalp ve böbreklerin fonksiyonlarındaki rahatlama ile hastalıkları hafifletilebilir. *Yiyeceklerin bir müddet ihmalinin yerine ağrı kesici ilaçlar verip hastayı uyuşturmak ve düşüncesizce beslenmesine izin vermek, hastanın ölümüne yol açmaktadır.*

Hasta bir kimse açlık tedavisine başladıktan sonra iyileşme gösterir. Ama kısa bir süre sonra hastalığı düzelmeden tedaviyi bırakırsa yine kötüleşir. Belirlenen bu sonuçlar kesin bir şekilde hastanın beslenmesinin zararını açıklamaktadır.

Bu sonuçlar nadir rastlanan sonuçlar değildir. Düzenli yemeklerine devam eden hastalar çok zayıf durumda kalırlarken oruç tutan hastalar bir hafta veya on gün içinde yataklarından kalkıp yürümeye başlamışlardır.

Öyle hastalar gördüm ki neredeyse ıstıraplarından dolayı sürünerek hareket ediyorlardı. Fakat aynı hastalar açlık tedavisine girerek sağlıklarına kavuşmuşlar ve iyileşmek için zorla yemek yerine sağlıklarına bu tedavi ile kavuştuktan sonra isteyerek yemeğe devam etmişlerdir.

Geçen yüzyılda ve bu yüzyılın başlarında, Birçok oruçlu kimsenin üzerinde yapılan araştırmalara göre bu kimseler beslendikleri zamanlara göre daha çok saat çalışabiliyorlar, daha fazla ağırlık kaldırabiliyorlar ve fiziksel ve zihinsel olarak daha zinde kalabiliyorlar. Örneğin halter kaldıran Macfadden: Oruç sırasında ağırlık kaldırmaya devam edebildiğini ve günlük çalışmalarını da uzun süre sürdürebildiğini ifade etmiştir.

Dr. M. Shelton şöyle söyler: Ben hesap analizi üzerinde çalışan bir bireyden oruç tutma süresince yaptığı hesaplarda bir zorluk yaşamadığını hatta işlemleri çok daha süratli neticelendirdiğini öğrenmiştim.

Oruç tedavisinde bulunan bir kimseye oruç tedavisine inanmayan bir gazete muhabiri tarafından 'Fiziksel zayıflık size ra-

hatsızlık vermiyor mu?' diye bir soru yöneltildi. Oruçlu adam şöyle söyledi:

Ben sizden daha fazla formdayım.

Muhabir cevap verdi:

Pekâlâ, eğer bu bir meydan okumaysa, ben seninle yüz yarda yarışacağım.

Yarışma çabucak ayarlandı. Oruç tutan kimse ve muhabir yarışmaya başladılar. Muhabir oruç tutan adamdan daha genç ve atletik bir yapıdaydı. Fakat oruçlu günlerdir yemek yememiş olmasına rağmen muhabire yarışı kaybettirdi.

Bir başka hasta oruç hakkında geniş bir tecrübeye sahipti ve bana şöyle söyledi. Beyin oruç süresince gayet açık olur ve beden kendi gücünü hisseder. Fiziksel ve zihinsel halsizlik kaybolur. Ve kişi günlük çalışmalarına çok daha verimli ve etkin bir şekilde devam eder.

Oruç tedavisi mutlaka bir rehber eşliğinde uygulanmalıdır. Ve rehber tedavinin bırakılmasını söylediğinde de bırakılmalıdır.

Şifa orucunun bazen iki veya üçüncü gününden sonra bırakılması gereken durumlar vardır ki, bunu çok tecrübesi ve deneyimi olan birisi anlayabilmektedir.

ORUCUN İNSAN BÜNYESİNE ETKİLERİ

Orucun insan bünyesine etkileri demekle şunu kastediyoruz: Oruç insanın yalnız fiziksel bünyesini etkilemekle kalmaz. Aynı zamanda zihinsel ve ruhsal âlemini de etkisi altına alır. Fakat fiziki bir arınma gerçekleştiği takdirde bu gelişim daha üst seviyeye ulaşabilmektedir.

Bu yaklaşımı açıklamaya çalışalım. Oruç, olağanüstü bir arındırıcıdır, zira ancak arınmış organizmada tüm sistemler normal fonksiyon gerçekleştirebilirler. Orucun alansal seviyelere etkisi ve insan organizmasına tesiri, tedavi edici özel fizyolojik işlevlerin oluşması olarak yansır. Besin rejiminde insanda bu fizyolojik işlevlerin birçoğu saptanmış durumda olur. Ancak, oruç onları normal harekete geçirebilir. Birçok çağdaş ilim adamları ve doktorlar bu işlevleri incelemiş ve tanımlamışlardır.

Biz ancak onların oruç ile ilgili olağanüstü bilgilerinden yararlanıyor ve uygulayabiliyoruz. Aşağıda oruç sırasında insan organizmasında sırasıyla "devreye girecek" ve olağanüstü tedavi edici etki gösterecek önemli fizyolojik işlevler verilmiştir.

Şüphesiz oldukça itici ve çekici özellikleri olan oruç tedavisine başlamadan önce herkesin kafasında sorular dolaşacaktır. Hastalıklarımdan kurtularak veya daha üstün başarılara ulaşmak için kaç gün aç kalmalıyım? Uzmanlar bu soruya orucun safha ve vasıflarını göz önüne alarak cevap vermektedirler. Onlar orucu iki ana merhaleye ayırmışlardır.

Birinci Merhale: İki veya üç gün sürüyor, oruç tedavisinin zaten en ağır günleri bu ilk üç gündür. Bu zaman zarfında eğer kişi tecrübeli bir uzmanın gözetimi altındaysa onun moral verme ve olayı anlatmasıyla bu ağır günleri kolaylıkla atlatacaktır.

Diğer halde panikleyerek orucu bırakacak ve bir daha oruç kürünü yapmamaya karar verecektir. Çünkü bu ilk günlerde yemek konusunda her bir söz veya görüntü, koku, tabak ve çatal sesleri onu rahatsız edecektir. Dıştan gelmekte olan tesirler kişide ister istemez, ağız sulanması, mide ve bağırsaklarında gurultularla moral bozukluğu oluşturacaktır.

Aynı zamanda uyku düzensizliği, sinirlerin gerilmesi, hastalığının ve ağrılarının çoğalması gibi durumlar ortaya çıkacaktır. Tabii ki, bu arada hızla kilo verecektir (gün içinde 1 kilodan 5–6 kiloya kadar verilebilir).

Ne zaman ki, kişi açlık duygularını bastırmak için yemek yeme âdetini terk eder o zaman kişinin şuurunda ve zekâsında olağanüstü bir düzen formalaşmaya başlar. Yani kişi şuurlu ve gönüllü "açlığa" tahammül ettiği için kendi kendini disipline eder, orucun yardımıyla "açlık" ve lezzet duygularını kontrol altına alır.

Bu merhalede, uykusuzluk, sinirlilik ve bu gibi diğer durumlar kişinin iç dünyasındaki kötü yönlerinin bu disipline tabi olmak istememesine bağlıdır, çünkü burada oruç kişinin başta nefsi olmakla tüm hal ve hareketini, aklı ve zekâsını ciddi bir kontrol altına alır.

Buradan anlaşılıyor ki oruç sadece insanın fiziki hastalıklarıyla uğraşmakla kalmaz, manevi hastalıklarının tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli olarak kameri ayların 13. 14. 15. günlerinde oruç tutmak, yukarıda üste ismi geçen ve özellikle ilk günlere ait olan rahatsızlıklar yok olup gidecektir. Eğer kişinin akıl ve düşüncesini kötü alışkanlıklar kuşatmışsa, oruç tedavisi ilk başta onun için bir işkence gibi olacaktır. Sigara ve damak zevki için devamlı olarak yediği zararlı gıdalar, insanı bağımlı yapan içkiler, meşrubatlar ve her gün artmakta olan yapay gıdalardan oluşan ayaküstü atıştırmalar ve bu gibi diğer alışkanlıkları terk etmek kişiye çok ağır gelir. Hâlbuki oruç bu tür alışkanlığı olan kimseler için kıymeti bilinmeyen bir ilaçtır.

Birinci merhaledeki sindirim heyecanları, aslında kişinin vücudundaki doku ve hücrelerinin derinliklerinde saklı olan hastalık yapıcı maddelere karşı çekici özelliklerin şuurda ortaya çıkmasını bildirmektedir. İlk iki üç gün kişinin düşüncelerine hâkim olan bu kötü alışkanlığın çekiciliği bazen öylesine artar ki, aç kaldığı üçüncü gün kendisine acımaya başlar (zavallı aciz varlık).

Oruçluyken tüm negatif his ve düşünceler vücudumuzdaki ağrı ve sızılar içimizdeki "çöp yığınından" haber verir. Tabii ki bu "çöplerden", yani mukus ve toksinlerden arındıkça kişinin organları hayat ve yaşam enerjisiyle dolup taşmaya başlar. Bununla da beden soğuk algınlıklarına ve hastalıklara karşı daha dayanıklı olacaktır.

Birinci merhalede, yani orucun ilk günlerinde görülen sindirim rahatsızlığı aslında organizmada hafif bir stres etkisinin oluştuğunu bildirmektedir. Buradaki "stres" ilk nöbette insan vücudunu ayakta tutan "hipotolmusu" daha aktif hale getirmek için verilmiş "kumandadır".

Hipotolmus, işlem dışı sinir sisteminin düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Vücut sıcaklığının kan basıncının ve sıvı tuz (bitkilerden alınan organik tuz, zira kaya veya deniz tuzu dahil tüm tuzlar insan vücudu için bir amansız bir zehirden başka bir şey değildir) dengesinin sabit tutulmasını; alınan besin miktarının denetlenmesini; sempatik ve para sempatik sinir sistemleri arasındaki dengenin korunmasını sağlar. Ayrıca içgüdüsel ve davranışla ilgili etkinlikler de hipotolmusun denetimi altındadır.

Merkez sinir sisteminin talamus, beyin kabuğu, lentiküler (merceksi) çekirdek, rinenmsefalon (koku beyni) gibi çeşitli yerlerinden hipotolmusa lifler ulaşır. Bu bağlantılar aynı zamanda göz, kulak ve burun gibi duyu organlarından kaynaklanan uyarıları da hipotolmusa iletir.

Hipotolmusta değerlendirilen sinir uyarıları, hipotolmusu omurilik çekirdeklerine bağlayan lifler aracılığıyla çevre organlara iletilir. Hipotolmus sinir ileti yoluyla yaptığı bağlantıların

dışında kan yoluyla iç salgı sisteminin etkinliğini de kontrol eder. Hipofizde üretilen serbestleyici etkinler kan aracılığıyla ön hipofize ulaşarak burada ilgili oldukları hormonların yapımını uyararak hipofizdeki hormon üretimini denetler.

Hipotolmusun gösterdiği öteki iç etkinliği ise antidiüretik hormon (vazopressin) ve oksitsin hormonu yapımıdır. Sonuçta hipotolmus sinir sistemi etkinliklerini bütünleştirerek iç salgı bezlerinin, organizmanın gereksinimleri doğrultusunda çalışmasını sağlar.

Böylece hipotolmusun işi hızlanarak değişik hormonlar üretmeye başlar ve bununla da iç salgı bezlerine güçlü tesir eder. İç salgı bezleri hipotolmusun uyarıcı tesiriyle organizmayı gıdasız yaşamak için uygun hale getirir (gıdasız yaşayan insanların sırrı buradan anlaşılıyor). 24 saatlik açlıktan sonra insanda hipofizin ifrazatı daha çok artmaya başlar ki, bu da pankirasda glikojen hormonunun artmasını sağlar (şeker ve guatr hastalarına müjde). bununla da karaciğerdeki glikojenin parçalanmasına sebebiyet vermiş oluyor ve böylece organizma karaciğer deposundan beslenmeye başlar.

Hipofiz ifrazatının başka bir özelliği de tiroit bezine iyi tesir etmekle organizmayı kendi kendisini zehirlemekten savunmasıdır.

Eğer açlık, daha doğrusu dışarıdan gıda almamak 24 saatten daha fazla devam ederse bu defa "hipotolmus" özel doku hormonları (neyrohormon) üretmeye başlar ve bununla da organları gıdasız yaşamaya uygunlaştırmak için yönetmenliği daha ciddi olarak ele alır. Bu hormon aynı zamanda bağışıklık sistemini ve genetik sistemini güçlendirerek organizmayı zehirlenmelere ve alerjik reaksiyonlara karşı dayanıklı yapar. Diğer taraftan patolojik mikroorganizmaları öldüren fagositler (hücre yutan) aktifleşir.

İlk 3., 4., 7. ve 11. günler organlardaki fazla sodyumun atılması hızlanacaktır, bu arınma deri, bağırsak ve idrar yollarıyla gerçekleşmektedir. Bundan sonra sıra organlardaki fazla ve iltihaplı suların atılmasına gelir. Aynı zamanda organizmada "albümin"

yenilenerek normal duruma gelinir ve böylece vücutta herhangi bir şişkinlik kalmaz. (Albümin, karaciğerin ürettiği bir proteindir. Kanda bulunan proteinlerin yüzde 55–65'ini oluşturur.)

Böylece orucun birinci merhalesinde (3. ve 7. gün) hastanın vücudunda fizyolojik bir sarsıntı oluşarak hastaya biraz sıkıntı verirse de aslında bu sıkıntılar gerçek tedavinin başlandığını göster. Bu sırada hücre yutan bağışıklık sisteminin aktif hale gelmesiyle vücuttaki sodyumun atılması hızlanıyor ve bu merhalede hasta 3-4 kilo kaybeder ki, bu kaybedilenler hastalık yapıcı "çöplerdir".

İkinci merhale: Bu merhale "asetonlu" merhale olarak adlanmaktadır. Çünkü bu merhalede hastanın ağzından **resmen aseton kokusu** gelmeye devam edecektir ki, bu dönem 3. ve 4. günlerden başlayarak 7., 11. ve daha çok kirlilikte 15. ve 21. günlere kadar davam eder.

3. ve 7. günden sonra hastada açlık hisleri azalacaktır hatta tamamen yok olacaktır. Ama canı çok su isteyecektir. Bu normal bir vakadır, çünkü savunma sistemi organlardaki hastalık yapıcı birikimleri sökmeye yönelmiştir, yani toksinler o anda kana karışmıştır ki, kan akciğerden geçerken toksinler aseton kokusu halinde dışarıya atılmaktadır.

Bu sırada kalp çarpıntılarının artışı gözlemlenecektir; **çünkü zehirli kanı hızla pompalayarak ondan kurtulmak ister, burada suyun çok istenmesi de normaldir**, çünkü su hemen kana karışarak oradan zehirleri alıp böbrekler vasıtasıyla dışarı atılmasını sağlayacaktır. Burada içilen suyun saf su olması çok önemlidir.

Uzun yıllardan beri tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki, 40 kişiden yalnız birinde açlık duygusu tüm oruç tedavisi boyunca devam etmektedir.

Oruç, insan sağlığını geri kazanma ve nihayetinde en mükemmele ulaştırmanın büyüleyici anahtarıdır.

ORUÇ VE ORGANİZMANIN HAYATİ GÜCÜ

Oruç, insan ile ilgili yeni bir ilmin özel bir bölümüdür. Oruç alansal olarak insana çift etki göstermektedir: organizmanın hayati gücünü yeniden yapılanma ve yenileme için çalıştırır ve şuuru psikolojik baskıdan arındırır. Eski çağ düşünürleri işte bu iki etkiyi aydınlanma ve yüksek bilgilere ulaşmak için kullanmışlardır.

Organizmanın "hayati gücü" derken neyi kastederiz? Bu terimden şunu anlıyoruz: İnsan organizmasının yumurtalıkta döllenmesinden ergenlik çağına ulaşmasına kadar gelişimini yönlendiren, daha sonra tüm yaşamı boyunca organizmanın sabit bir durumda kalmasını sağlayan insanın yaşamındaki bilgilenme- enerji seviyesi.

Daha fazla açıklama getirmek için hayati güç ile ilgili şunları söyleyebiliriz: İnsan, fizyolojik süreçlerin geliştiği bir fiziksel bedene sahiptir; fiziksel bedende ve bedendeki gelişmelerin arkasında çeşitli enerji alan seviyeleri bulunmaktadır.

Enerji alanı insan yaşamının kuantum seviyesini oluşturur; insanın kuantum seviyesi, hayati güç veya hayati enerji olarak adlandırdığımız daha derin bir bilgilenme enerji seviyesi ile oluşur ve desteklenir.

İnsanın gerçek doğası hayati güçten ve onun meydana getirdiği insan yaşamının kuantum seviyesinden oluşur. Enerji alanı, fizyolojik süreçler, organizma hücreleri ve yetişkin insan vücudunun ağırlığı gibi insan organizmasının daha sonraki gelişimi yaşam süresi boyunca değişebilir. Yaşam enerjisi ve oruç sürecindeki onun rolünü birçok ilim adamı ve doktorlar örnek olarak kullanırlar.

FARKLI YAPILARA SAHİP İNSAN ORGANİZMASININ HÜCRELERİ

Duyu organları ve hafızaya dayanan insan zekâsı, insanın çevresi ile iletişim kuracağı "özel bir organdır". Bu doğrultuda önemlilik bakımından insan organizmasını değerlendirecek olursak, hayati güç ve zekâ en önemli olanlarıdır (kalp ve beyin tecridi). Organizma hücreleri, gerekli göründüğü durumlarda hayati gücü serbest bırakmak amacıyla ve organizmanın daha sonradan kullanabilmesi için parçalanılabilecek, "bağlı" hayati güç olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyimle, insan organizmasında hayati güç kaynağı (beyin ve kalp) ve hayati güç deposu (organizmanın diğer hücreleri) mevcuttur.

Yukarıda izah edilen durumları göz önünde bulundurarak yiyecek tüketimi sürecini inceleyelim. Yiyeceğin ağız boşluğunda ufalandığı, sindirim yolunda parçalandığı, kana karıştığı ve karaciğere ulaştığı fizyolojiden bilinir.

Kanın sindirim yolundan önce karaciğerden geçmesi ve ancak daha sonra tüm organizmaya dağılmasının nedenini hiç düşündünüz mü? Kana karışan yiyecek maddeleri neden hemen organizmaya dağılmıyor? Çünkü onlar organizmaya yabancıdır ve hemen dağılırsa alerji reaksiyonu uyandırır.

Yani gıdalar karaciğerde işlemden geçirilerek organizma tarafından kullanılabilecek duruma getirildikten sonra diğer organlara aktarılmaktadır. Organizma yiyecek maddelerinden ancak bu şekilde yararlanabilir. Elbette ki bunun için organizma enerji tüketir. Yiyecek parçası, oluşturan maddelerin yanı sıra

ona anlam kazandıran bilgilenme-enerji alanlardır. İnsanın bilgi-enerji alanına yabancı bilgi-enerjinin yiyecekle birlikte girmesi organizmayı güçsüz kalmasına neden olur.

Dolayısıyla organizmanın, tıpkı karaciğerde yiyecek maddelerinin geçirdiği süreçler gibi, yabancı enerjiyi hazmetmek için mevcut enerjinin bir kısmını tüketmesi gerekir. Yabancı enerji alanları ağız boşluğu ve midede bastırılır. Bu bastırma mekanizmasını "bilgi-enerji omeostaz" olarak adlandıralım.

Organizmanın kendi hücrelerinin ölümü, hücrelerin faaliyetlerinin ürünleri, organizmaya çeşitli yollardan giren yabancı maddeler yaşın ilerlemesi ile birikir. Her maddenin kuantum seviyesi mevcuttur. İnsanın oluşmuş kuantum bünyesinde zamanla ölen hücreleri, metabolitler, yabancı maddelerin yabancı kuantumları meydana gelir ve birikir (çeşitli protezleşme ve vücudun silikon yardımı ile değişikliğe uğraması bu aşamada organizmanın sağlığını olumsuz etkiler).

İnsanın kuantum bünyesi homojenliğini kaybeder, "bulanık" ve güçsüz hale gelir. Bu durum ise organların yapısının ve fonksiyonlarının güçsüzleşmesi ve hasara uğramasına neden olur. Bu dışarıdan gevşeklik, erken yaşlanma şeklinde görülebilir.

İnsan oruç uyguladığında hayati gücü önemli şekilde artar. Artık bilgi-enerji omeostaz fonksiyonu için harcanmaz ve bu fazlalık, insanın kuantum bünyesinden tüm gereksiz ve yabancı olanları "süpürmeye" başlar. Toksinler yataklarından kazınır, kan damarlarına gelir. Daha sonra kan akımı ile boşaltım organlarına ulaştırılır ve dışarıya atılır.

Mukusların dışarı atılması ile birlikte hayati güç insan organizmasının kuantum yapısını yeniden yapılandırmaya başlar. Bu sayede hücre içi elemanların yapısı ve fermentlerin faaliyeti yeniden yapılanır, hücrelerin genetik yapısı ve hücresel zarlar yenilenir.

Kuantum, yapının geri kazanılması, organizmanın güçlenmesi ve uyumlu hale gelmesini sağlar, bu durum ise organizmanın tüm fizyolojik fonksiyonunun canlanmasını etkiler (duygular canlanır, kaybolan cinsel istek tekrar kazanılır vs.).

İnsan organizmasındaki hayati enerji oruç sayesinde iki şekilde beslenir:

1. Oluşum kaynağından.
2. Organizma dokuları deposundan.

Oruca devam ettiği sürece organizma dokuları parçalanır ve hayati enerji, hayati süreçleri desteklemek için tüketilerek bağlı halden aktif hale gelir. Bu süreç sonucunda insan organizmasında, organizma dokularında stoklanmış hayati enerji ile kuantum yapısına göre olması gerekenler arasında dengesizlik oluşur.

Benzer dengesizlik büyüyen organizmada görülür. Bir çocuğun kuantum yapısı, büyümesi bakımından, fiziksel yapının büyümesinin önünde gider. Bu durum ise, organizmanın yeniden yapılanması, organizma dokularının kuantum yapı "şemasına" uygun olarak hızla yeniden yapılanması için hayati enerjinin daha güçlü bir şekilde işlemesini etkiler.

Başka bir deyişle, yetişkin insanın organizmasındaki beslemenin yeniden yapılanması sırasında büyüyen çocuklara özgün süreçler görülür. Ve aktif hale getirilen, stoklanan hayati enerji (organizma dokuları) ne kadar fazla ise (oruç sürecinde yok edilmiş), gençleşmenin veya büyüyen organizmanın etkisi o kadar çarpıcı olur.

Tabii ki, söz konusu oruç süreleri fizyolojik sınırın dışına çıkmamalı. Orucun bilinçli olarak tekrarlanması, insan organizmasını gençleştirerek ve olumsuz dış etkenlere karşı dayanıklı kılarak hayati enerji oluşturma mekanizmasını daha intensif çalıştırır.

ORUÇ VE İNSAN ŞUURU

İnsanın dış çevre ve kendi organizması ile ne şekilde iletişim kurduğu onun "şuuru" kapsamına girer. Bunu şöyle özetleyebiliriz: insan şuuru neye dayanır, organizmanın ihtiyaçları ve motivasyonu nereden kaynaklanır, insan davranışları nasıl meydana gelir?

İnsan şuuru neye dayalıdır? Öncelikle şuur duyu organlarında oluşur. İkincisi hafızaya dayanır. Üçüncüsü, zekâdan güç alarak çalışır. Öyle ki bebek önce sadece hisseder. Görür, koku alır vs. Zamanla veri "bankası" hafıza oluşur. Örneğin, duygular bir insanın dış görünüşü, sesi vs. hakkında "rapor verir".

Daha sonra tanımaya, karşılaştırmaya vs başlar. Bu ise zekâ sürecinin, duyu organlarından gelen bilginin hafızasındaki ile karşılaştırılması ve bu süreç neticesinde karar verme durumunun başladığının göstergesidir. Örneğin çocuk bir kadını görüyor. Kadının dış görünüşünü daha önce gördüğü kadın katalogu ile karşılaştırıyor ve böylece Tanıma süreci gelişiyor; bu annedir.

Zekânın daha sonraki hareketi olarak elini uzatması, sevinmesi aşamalarına geçilir. Çocuğun hafızasında figür, ses vs. yok ise, zekâ daha farklı davranış sergiler temkinli bir bakış. İnsan organizmasının ihtiyaçları ve motivasyonu onun alansal şeklinden kaynaklanır. İnsanın alansal şekli, ruh, şuur, hayati enerji ve kuantum yapı haricinde, alan, zaman, dönme titreşim, ışık, ısı, elektromanyetik çekim ve birçok henüz iyi bilinmeyen diğer enerjilerden oluşur. Her insanda bu enerjilerin oranı bireyseldir. Bu görsel olarak farklı şekilde, fizyolojik ve zekâ süreci olarak yansır.

Dış etkenler bu enerji oranlarını sürekli değiştirir. Bu değişikliğe cevap olarak insanın bilinçaltında motivasyon, yaşam tarzı, beslenme, prosedürler vs. sayesinde dengeleme meydana gelir. Dengeleme arzusu ise, iç konfor durumunu yeniden yapılandırmak için bir şeyler yapma ihtiyacıdır. İnsanın davranışları, organizma ihtiyaçları ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için zeki buluşlar ile bağlantılı iç bilgi-enerji süreçlerin dış yansımasıdır. Örneğin, insan su içmek istediğinde bu ihtiyacı tatmin etmek için zekâ devreye girer. Duyu organlarının desteği ile çevre alanında su kaynağı aranır.

Duyu organlarından gelen her bilgi hafızada "su" algılaması ile karşılaştırılır. Ve duyu organlarından herhangi biri su ile bilgiyi aldığı anda zekâ kataloğa göre mukayese eder ve içilebileceğini tespit eder ve hemen karar alınır: yaklaşmak ve suyu içmek. Sonuç olarak istek tatmin edilir ve ihtiyaç giderilir. Yukarıda söz konusu durumdan birkaç sonuç çıkartılabilir.

Hafızayı oluşturan çeşitli madde, olay vs. kataloğu, insanın kuantum yapısında özel bilgi-enerji "noktalar" oluşturmalı.

Duyu organlarından gelen bilgi ile hafıza kataloğunda mevcut bilgiyi karşılaştırma aracı olarak zekâ hayati enerjiyi kullanır.

Şu veya bu ihtiyacı nasıl gidereceğini düşünme süreci, ayrıca giderme süreci hayati enerjinin harcanmasına neden olur. İnsan organizmasının bazı doğal ihtiyaçlarını (doyma, cinsel arzu, konforluk, entelektüel tatmin ve benzeri) öyle büyütür ki, birçok hayati enerjiyi bağlar, bu durumu "psikolojik rezervuar" ve "psikolojik baskı" olarak adlandıralım. Sonuç olarak insan davranışları doğal olmayan, tek taraflı, bilgi-enerji sürecinin normal akımını tahrip eden bir hal alır ve zamanla hastalığa yol açar. Örneğin, insan damak tadıyla yemek yemeyi sever.

Bu ise insanın değişik yemekler icat etmesi, daha sık ve fazla yemek tüketimine yol açar. Hayatı, nefis yemekler temin etmek için para kazanma sürecine dönüşür. Büyümüş tat alma duyusunun çok büyük patolojik bilgi-enerji bölgesi "psikolojik tat alma rezervuarı" oluşur. İnsan kendi olmaktan çıkar, damak tadını "tat rezervuarını" tatmin etme aracı, aleti haline gelir.

Bunun sonucunda insan obezlik, sindirim organı, ateroskleroz, nakris vb. hastalıklara maruz kalabilir. Kendi hastalığını, şuurundaki patoloji dışında her şeyle bağdaştırabilir. Modern tedavi sistemi, tahrip olmuş biyolojik fonksiyonu kimyasal tedavi ve diğer yöntemlerle geri kazandırmaya çalışır.

Tabii bundan istenen sonuç elde edilmez. Aksine hayati gücü baskı altına alan ve hastalığı daha çok şiddetlendiren ilaçlarla zehirleme meydana gelir, şuurdaki patoloji ise giderilemez ve farklı olumsuz alışkanlıklar veya düşkünlük şeklinde (yani "psikolojik rezervuar") ölümcül etkenler devam eder.

Sonuç: İnsan bilinçli olarak oruç tutmaya başladığında kendi şuurundaki patolojik oluşumları "beslemeyi" keser. İşte tam bu sırada insanın gerçek doğası ile büyütülmüş haz alma duyguları arasında ölümüne mücadele başlar. Şuurumuzda bulunan duyguların sayısı oldukça çoktur: Kendine olan sevgi, acınma, sabırsızlık, özenme, kendine karşı adaletsizlik, fazlalığı gidermek için isteksizlik, kıskançlık, korku, güvensizlik, değişik şüpheler vs. Kendi isteklerinin bilgi-enerji fırtınasını dizginleyerek insan patolojik enerjiden arınır, alan ve kuantum yapısına uygun normal enerjiyi geri kazanır.

Patolojik baskılardan arınma yolundaki iç süreç "enerji patlaması" ve "parlamalar" şeklinde meydana gelebilir. Örneğin, hiçbir neden yokken bünye içinde (sıkça kafada) elektrik deşarjı oluşur, parlama sırasında patolojik baskı yok olur ve kuantum yapı seviyesinde normal sirkülasyon geri kazanılmıştır.

Parlama gücüne bakılarak, belirli bir patolojik baskı ile ne kadar enerjinin bağlı olduğunu tespit etmek mümkündür. Ancak şuurumuzu oruç sayesinde böyle patolojiden arındırarak, insan geçici tedavi yerine gerçek anlamda sağlığına kavuşabilir.

İşte bu şekilde oruç, yılan gibi duygusal tatminin patolojik baskısına maruz kalan hayati gücün bir kısmını kurtarır. Onlardan kurtulan insan daha iyi kalpli, sakin, kendine güvenen, dışa açık ve elbette ki daha sağlıklı hale gelir.

ORUÇ VE İNSANIN ZEKÂ YETENEĞİ

Oruç sürecinde ve özellikle akabinde (eğer fazla zehirlenme yoksa) insanın zekâ yeteneği iyi teşvik edilir.

Birincisi, hafıza güçlenir, ikincisi zekâ daha iyi çalışır ve üçüncüsü Evrensel Bilgi Alanından bilgi alma daha iyi gelişir. Nasıl geliştiğine açıklık getirelim: İnsan hafızası, duyu organlarından alınan bilgileri hafıza "bankasında" mevcut bilgilerle mukayese eden özel fonksiyonu "engeller" –psikolojik baskı sonucunda tahrip olmasından dolayı büyür.

Psikolojik baskılar, bilgi "bankasındaki" gibi, fakat "yuvasında" bulunan değil, duyu organları ile bilgi "bankası" arasındaki yolda bulunan, bu duygu ve nasıl hareket etmesi yönünde kararlar alan zekâ fonksiyonu ile oluşturulan bilgi-enerji yumağıdır.

Oruç bilinçli **sabır** sayesinde psikolojik baskının patolojik bilgi-enerji yumağını "siler". Artık algılama ve karar alma fonksiyonları engelsiz çalışır, bu ise hafızanın güçlenmesini, zihnin çeviklik ve netlik kazanmasını sağlar.

Zekânın çalışmasını tahrip eden diğer faktör ise toksinlerdir. Toksinler insan organizmasında kendi alanlarını oluşturarak zihniyetin bilgi-enerji sürecini engeller. Organizmadan toksinlerin atılması, bilgi-enerji alanın saflığını geri kazandırır, bu ise şahsi bilgi sürecini iyileştirir. Bu durum dışarıya hızlı ve net düşünme, özgün kararlar alma şeklinde yansır.

İnsan şahsi alansal ve kuantum yapıları ile "Evrenin bilgi-enerji okyanusuna" dalmış durumdadır. "Okyanusta" olup biten her şey anında değişikliğe uğrayarak söz konusu yapılara yansır. Bu değişikliklerin sinyali algılanabilir olması için zekâ çalışmasının seviyesine ulaşmalıdır, bu da içgüdüsel hislere yansır.

Fakat kuantum ve alansal seviyede, daha güçlü "sinyaller vererek", evrenin bilgi titreşimini "patolojik frekanslarla" tahrip eden psikolojik baskılar mevcuttur. Oruç sayesinde insanın alansal yapısı toksinlerden arınır ve ekstra sensetivlik ("ekstra" Latince "aşırı", "ek" anlamındadır, "Sensetive" Latince duygusal demektir; birlikte aşırı duygusal anlamına gelir.) diye nitelediğimiz evrende gelişen bilgi süreçlerini algılama artar. Eski çağ aydınları oruca özellikle yukarıda açıklanan söz konusu yetenekleri geliştirmek ve yükseltmek için başvurmuştur.

Prof. Dr. Arnold Ehret bu konuyu şöyle açıklıyor: "Öğrendiklerimin arasında bir gerçek var ki, oda ne kadar arınmışsanız, o kadar rahat ve kolaylıkla oruç tutabilmenizdir. Başka bir deyişle, bütün zehir ve atıklardan arınmış insan hiçbir kötü besin almadığı takdirde, engelsiz çalışır. Tüm doku sisteminin ve iç organlarının elastikliği -özellikle akciğerlerin- hiç olmadığı kadar mükemmel bir titreşim ve etkiyle çalışır, sadece havayla en ufak bir engel olmaksızın.

Ve eğer siz bu 'makineyi' gerekli ölçüde suyla besleyecek olursanız, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak daha yüksek aşamaya erişirsiniz. Oruçtan önceki hayatınız size bir rüya gibi gelecek ve bilinciniz hayatınızda ilk defa yepyeni bir özsaygıya kavuşacaktır.

Aklınız, düşünceniz, idealleriniz, amaçlarınız ve felsefeniz öylesine köklü bir şekilde değişikliğe uğrayacaktır ki, bunun tarifi imkansız.

Ruhunuz, geride bırakmış olduğu tüm hayatın sefilliğine karşı neşe ve zafer içerisinde büyük bir sevince kapılacaktır. Hayatınızda ilk kez vücudunuzda yaşam gücünün titreşimini hissedeceksiniz harika bir çalkalanma hissedeceksiniz.

Orucun, mükemmel bir hayatın tek gerçek anahtarı olduğunu bizzat tecrübe ederek fark edeceksiniz."

ORUÇ VE İNSANIN BİREYSEL YAPISI

Oruç, bilgilenme-enerji sürecidir. İnsan oruç tutmaya başladığında, alansal şeklini oluşturan enerjilerin oranları değişikliğe uğrayacaktır. İlk önce çekim enerjisi azalma yönünde değişir. Vücut ağırlığı gün geçtikçe azalır. İkincide, azalma yönünde ısı enerjisi değişir. Organizmayı tahrip eden, yemeği hazmetme, sindirme ve dışarı atmak için büyük enerji tüketimi artık yoktur. Metabolizma aniden yavaşlar ve ısı daha az işlenir.

Organizmanın çekim enerjisinin dağılması yani katabolizma sürecinin ağır basması dönme-titreme enerji oranının artmasına neden olur. Bu ise organizmadaki suyun "buharlaşmasına" neden olur, insan vücudu "kurur", deri çatlar. Organizmadaki zaman "hacmi" artar.

Oruç esnasında fizyolojik süreçler daha yavaş seyreder. Genel olarak oruç sırasında zamanı algılama çok daha farklıdır, uzadıkça uzar. Orucun başlangıcında elektromanyetik enerji hacmi azalır, kalp atışında düzensizlik meydana gelir. Daha sonra her şey düzelir ve hatta artar, organizma daha aktif ve dayanıklı hale gelmeye başlar. Benzer durumlar, holografik yapıdan sorumlu ışık enerjisinde de gelişir. Orucun başlangıcında karanlık ve bulanık holografik yapı sonlara doğru daha aydın ve net hale gelir.

Tüm bu enerji süreçleri oruç sırasında bireysel yaklaşımları oluşturur. İşte bu bireysel yaklaşım oruç süresi, koşulları ve her insanın nasıl prosedürler uygulaması gerektiğini belirler. Diyelim ki insanın boyu 180 santimetre. 100'ü çıkartırız ve 80 rakamına ulaşırız. Bu boydaki bir insanın ideal ağırlığı 80 kilograma tekabül eder.

Böyle bir insanın dönme-titreme, ısı, ışık ve elektromanyetik enerjisi yetersiz olur. Dönme-titreme enerji eksikliğinden dolayı böyle bir insanın tüm sirkülasyon süreçleri azalır.

Sindirim ve dışarı atma, zihinsel tepki hızı, genel metabolizma ısı ve elektromanyetik enerji eksikliği neticesinde sindirim yollarının sindirim kabiliyeti, enzimlerin faaliyeti, organizmanın ısı seviyesi azalır. Işık enerjisinin yetersizliği, şekillerden sorumlu holografik cisimlerin netliği sağlanamadığından vücut dağılmıştır ve bu da onun küre şeklinde görünmesine neden olur.

Böyle bir insan için oruçla ilgili şu tavsiyeler verilebilir: oruç süresi en fazla 30 gün olabilir, su daha az tüketilmeli, daha fazla hareket edilmeli, saunaya gidilmeli, kuru ve sıcak ortamda bulunmalıdır. Oruçtan çıktığında ise suyu az içeren ürünler tüketmeli, aktif olarak hareket etmeye devam etmelidir.

Zayıf vücuda, dolayısıyla farklı enerji alanına sahip bir insan için uygun oruç tutma ve oruçtan çıkma zamanı düzenlenmelidir. Haftada bir kere oruç tutma, "kuru kaskad" oruç, belirli bir ürünle oruç tutmak vs. gibi genel tavsiyeler pek uygun değildir, çoğu zaman da büyük felakete dönüşebilir. Bu bölümü özetlerken şunları söylemek gerekiyor: İnsan yemek yemeyi dolayısıyla yabancı kaynak, eneri "işgalini" kestiği anda, kendi patolojik duygusal baskılarını dağıtır.

Böylece organizmanın kuantum ve alansal yapısını yeniden yapılandırmak için hayati güç bireyin yaşam faaliyeti için olumlu şartlar. Kuantum-alansal yapının tahrip olma seviyesine göre (yanlış beslenme veya zihinsel süreç) yeniden yapılanması için farklı zamanlar gerekmektedir. İşte bundan dolayı bir hastalıktan kurtulmak için (düşük tahrip) az bir oruç zamanı gerekir, diğerinden (daha fazla tahrip) arınmak içinse daha fazla zaman (birkaç uzun süren oruç). Oruç sürecinde önemli olan ise organizmanın yeniden yapılanması için çalışan hayati güce imkan sağlamak için bilinçli olarak sabretmektir.

ORGANİZMANIN İÇ ORTAMININ OKSİTLENMESİ

İnsan yemek yemeyi kestiği anda organizma birikmiş rezervi ve ikinci derecedeki dokuları **tüketmeye** başlar. Oruç sırasında besleyici maddeler ve dokuların parçalanması organizma içinde parçalanan ürünlerin birikmesine yol açar.

Oruç sırasında asidoz, besin rejiminde saptanmış durumda bulunan diğer tedavi edici mekanizmalar zincirini harekete geçiren ilk ve en önemli fizyolojik mekanizmadır.

Organizmadaki iç ortamın oksitlenmesi dokuların erime sürecini (autoliz) uyandırır; oksitli bir ortamda, görevleri güçsüz olan kendi dokularını ve organizmadaki yabancı maddeleri tahrip edecek olan fagositler ve bazı enzimleri harekete geçirir.

Autoliz süreci ise organizmayı toksin, güçsüz ve patolojik olarak değişmiş dokulardan arındırma mekanizmasını hareketlendirir. Dokuların dağılması sayesinde içinde bulunan toksin serbest kalır ve organizmadan dışarıya atılır, değişmiş doku ise yok edilir.

Organizma dokularının dağılmasının kontrolünü kuantum yapı seviyesinde "üstünlük ilkesi" olarak adlandırdığımız özel fonksiyonla gerçekleştirir. İşte bu fonksiyon, önce tüm fazlalıklar, patolojik değişikliğe uğrayanların, daha sonra organizmanın hayati faaliyeti için önemlilik derecesine göre sağlıklı dokuların dağılımını denetler.

Organizmanın oksitlenmesi ve fagosit aktivitelerin artması organizmanın mikro bireylerinin normalleşmesini etkiler. Asidoz, organizma hücrelerinin havadan alınan karbonik asit ve azotu benimseme mekanizmasını içerir. Bu mekanizmanın devreye sokulması organizmanın, oruç sırasında aminoasit ve diğer

biyolojik bileşenler sentezini sağlayan normal dâhili (endogen) beslemeye başladığının göstergesidir.

Oruç sırasında organizmadaki birçok organ ve sistemler fizyolojik sakinlik kazanır ve bu sayede hasar görmüş yapı ve fonksiyonlarının yeniden yapılanması sağlanacaktır. Autoliz sonucunda dokuların yüksek seviyede dağılımı ve sindirim organlarının yapı ve fonksiyonlarının yeniden yapılanması metabolizmayı motive eder ve beslemenin yeniden yapılanma sürecinde organizmanın sindirim kabiliyetini artırır. Oruç sırasında hem hücreler seviyesinde ve hem de bütünüyle organizmanın koruma fonksiyonlarında güçlen me görülür. Çeşitli tahrip edici iç ve dış etkenlere karşı daha da dayanıklı hale gelir.

Yukarıda söz konusu tüm fizyolojik mekanizmalar, oruç sonrası dönemlerde güçlü bir şekilde canlanma ve gençleşmeyi meydana getirir. İç ortamın oksitlenmesi (asidoz) sürecini "harekete geçirme" nedenlerini açıkladıktan sonra asidozdan bahsedelim:

Organizmanın iç ortamının oksitlenme süreci çok hızlı gelişir. Genelde azami oksitlenme orucun 6–10. günlerinde görülür. Bu süreç şöyle gelişir. Orucun başlangıcında, organizmada henüz şeker (glikojen stoğu) varken, organizma bundan istifade eder. Fakat glikojen stoğu tükenince (genelde orucun birinci veya ikinci günü tüketilir) kanda tamamen dağılmamış yağ (yağlı asit, aseton) asit maddeleri birikmeye başlar, alkali rezervi azalır ve bu da insanın genel durumuna yansır: oruç tutan insanda baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik, genel keyifsizlik meydana gelebilir.

Hastalığın kaynak-enerji başlangıcı insanın vücudundan "atılmaya" başlar ve ikinci asidoz krizi meydana gelir. Bu durum, bazı insanlarda asıl hastalıklarının şiddetlenmesi veya aniden keyifsizleşmesi, güç kaybı vs. şekilde görülebilir. Bu belirtiler orucun hastalığı "atmaya" başladığının göstergesidir ve tamamen kurtulmanız için iki üç gün sabretmeniz gerekir.

İnsanın alansal yapısını geri kazandıran ikinci asidoz krizi aşıldıktan sonra onu güçlendirme ve sağlamlaştırma çalışmaları başlatılır. Artık organizmada gençleşme ve olağanüstü yeteneklerin gelişmesi için şartlar oluşmuştur.

Fakat asidozun gelişimi, çok zor geçiriliyor ise bazı terapi, genel hijyen ve diğer prosedürleri uygulayarak, ayrıca maden suları içerek "frenlenebilir".

Şunu bildirmeliyiz: yukarıda söz konusu fizyolojik süreçler ancak tamamen yemeği keserek (hatta şeker içeren içecekler: tatlı çay, ballı su ve benzerleri yasaktır), yağ dokularının dağılımı ve asit ortamı–asidoz oluştuğunda gerçekleşir. Çok az miktarda bile yemek yenmesi veya az da olsa şekerin alınması orucun tedavi edici sürecini engeller ve bünye aç kalmaktan zayıf düşer. Yani bu tür yetersiz besin alındıkça vücut kendisini arındırmaya imkan bulamaz.

Organizma dokularının emilmesi (autiloz - "kendi kendine sindirim"): Oruç sırasında hayati gücün faal hale gelmesiyle insan organizmasındaki önceden "yıkılmış olan" holografik sistemler yeniden yapılanmaya başlar. Daha net ve "aydınlık" hale gelirler. Tüm yabancı katkılar kuantum seviyesinde imha edilir, bu ise sağlıklı organizmaya has olmayan dokuların fiziksel olarak emilmesini sağlar.

Oruç sırasında organizmadaki yabancı ve zayıf olanı yok etme mekanizmalarından biri de akyuvarların enzim ve ayrıca fagositlerinin ("hücre yiyici") aktivitelerinin yükselmesidir.

Bu süreç neticesinde dokuların bileşim öğelerine dağılımı gerçekleşir. Bu durum autoliz olarak tanımlanmıştır. Böylece, autoliz organizmanın hücreleri dağılan dokular sayesinde beslenmesini, yararsız olanların atılmasını sağlar.

Enzim ve fagosit işgali (autolize) ilk olarak güçsüz ve hastalıklı şekilde değişime uğrayan dokular, lehim yerleri, urlar, ödemler, patojen mikroorganizmalar ve diğerlerinin uğradığı bilim adamları tarafından tartışılmaz şekilde tespit edilmiştir.

Oruç sırasında 36 saat içerisinde fagosit aktivitesi üç misli artabilir. Bu ilmi tespit haricinde, fagositlerin aktivitesinin mevsimlere göre değiştiğini bilmek önemlidir. Fagositler Mayıs-Haziran aylarında daha fazla aktif, Kasım-Şubat aylarında daha az aktiftirler. Dolayısıyla organizmadaki yabancı durumları (lehim yerleri, lipom, ur vs.) en iyi şekilde yok etmek için Mayıs-Haziran ayında daha uzun oruç tutmak önerilir. Kasım-Şubat aylarında ise oruç organizmanın azalan koruma gücünü artırmak için tutulmalı.

Sıcaklığın artması ile enzimlerin aktivitesi de yükselir. Oruç sırasında ısınma uygulamak autiloz sürecini oldukça yükseltir. Tedavi amaçlı oruç uzmanı Dr. A. Vriz şöyle belirtiyor:

Autiloz terimi tam olarak kendi kendine sindirim anlamına gelir. Terim fizyolojide kendi kendine sindirim veya hayati dokuların enzimler (hücre içi biyolojik reaksiyonu etkileyenler ve organizmanın hücre dışı ortamdaki biyolojik reaksiyonu etkileyenler) sayesinde dağılımını belirtmek için kullanılmaktadır. Böylece bu durum kendi kendine sindirim ve hücre içi sindirimden başka bir şey değildir. Autiloz, organizmanın normal fizyolojik faaliyetinin bir parçasıdır.

Normal autiloz, glikojen, yağ dokuları, ilik gibi maddeleri kan dolaşımına dahil etmeye hazırlamak için, enzimlerin bu maddeleri etkilemesini içerir. Aynı şekilde absa içeriğinin boşaltılması için de autiloz gerekmektedir, bu durumda absa ve beden yüzeyi arasındaki doku enzim tarafından sindirilir.

Autilozun normal hayati bir vaka olduğu kabul edilmesine rağmen bu sürecin insanın kontrolü dışında olduğu ve pratik olarak kullanılamayacağı bildirilmiştir. Organizmadaki patolojik oluşumların autiloz sürecinde emildiği malumdur, fakat bu süreç için gerekli derin değişikliklerin ancak nadir durumlarda –aşırı zayıf düşme, doğum sonrası veya menopoz döneminde– oluşabileceği kanısına varılmıştır. Bu gibi durumlar autiloz sürecini kontrol altına alma ve gerekli yöne yönlendirme imkanı

vermemektedir. Oruç bunun gibi geleneksel bakış açılarını kökten değiştirmiştir.

Oruç, organizmanın biyokimyasını derinden değiştirerek, autilozun gelişmesini ve bu süreci yönetmeyi sağlar. Bu tartışılmaz bir durumdur. Bu fizyolojide bir icat değildir, bin yıldan aşkın süre öncesi oruç tutan insanlar tarafından kabul edilmiştir.

19. yüzyılın başında Silvester Grehem şöyle demiştir: "Oruç sırasında öncelikle hayati fonksiyon için en az ihtiyaç duyulan maddelerin emilmesi ve dışarı atılması hayati evrimin genel kanunudur. Böylece tüm hastalıklı oluşumlar (lipoma, kist, ur, iltihap vs.) katı ve uzun süreli oruç sırasında azalır ve çoğu zaman tamamen yok olur."

Tedavi amaçlı oruç uzmanlarından diğeri Dr. G. Voytoviç benzer emilmeye bir hastasından örnek verir. Kalp yetersizliği, stenokardi, ana atardamar aterosklerozu, II. derece yüksek tansiyon hastalıkları olan 47 yaşında Y. adında bir hastası vardı. Bunların haricinde, ek olarak omurga kemiğinin boyun, göğüs kısmında kireçlenme, on iki parmak bağırsaklarında ülser, egzama, alerji vs. Hastaya üç seans tedavi amaçlı oruç uygulanmıştır. İlk yirmi günlük orucun sonunda hastanın genel durumunda gözle görülür ilerleme kaydedilmiştir. Kalp ve omurgasındaki ağrılar vs. kayboldu.

Fakat orucun olumlu etkilerinin yanı sıra normal beslenmeye geri dönmeyi takiben iki hafta sonra egzama şiddetlendi. Tedavi aralıklarında egzamanın artabileceği konusunda hasta uyarılmıştı, dolayısıyla hormonsal merhemleri kullanmanın yerine hayvan kaynaklı yiyeceği sınırlandı ve egzaması hormon içermeyen ilaçlarla engellenmeye çalışıldı. İkinci 22 günlük oruçtan sonra egzama dâhil olmak üzere tüm hastanın kronik hastalıklarının belirtileri azaldı.

Üçüncü oruç üçüncü iki ay sonra uygulandı. Bir buçuk yıl sonra hastanın eski hastalıklarından hiçbir belirti kalmadı. Mide üzerinde yapılan iki gastrofibroskopik muayeneden sonra, tedavi amaçlı oruç uygulanmadan önceki, on iki yılı aşkın süredir rahatsızlığı devam eden mide ve on iki parmak bağırsağının, patolojik değişiklik ve deformasyon içermediği tespit edildi.

ORUÇ HER DERDE ÇARE MİDİR?

Organizmanın hayati gücü oruç sırasında statik durumdan dinamik duruma geçer. Bu geçim sırasında organizmanın dokuları dağılır. Orucun fizyolojik mekanizmasını incelemeye yıllarını veren Dr. V. V. Paşutin (Rusya) bu önemli süreci onaylamıştır: oruç (ölüm orucu) sırasında "güçlü" organlar varoluşlarını "güçsüzler" sayesinde sürdürürler.

Sinir merkezi ve kalp dokuları en az kayba uğrayanlardır.

Diğer bir oruç uzmanı olan Y. Nikolaev tedavi amaçlı oruç üzerindeki deneyimlerine dayanarak bu durumu şöyle yorumluyor: "Oruç 'tahrip edici' süreçleri, tüm fazlalık, mukus, toksin (zehir), tüm gereksiz ve normal hayati faaliyeti engelleyen maddeleri tahrip ederek atılması süreçlerini güçlendirir.

Bu öncelikle patolojik oluşumları kapsar, özellikle tuz birikimi, yağ fazlalığı, toksin maddeleri vs. Toksin tabakalarından arınan organizma, kendi yağ, bazı organ ve dokuların karbonhidratı ve besi özünün tahrip edilmesi sayesinde endojen beslemeye geçer, fakat fiili olarak kalp ve beyin gibi hayati önem taşıyan organları etkilemez.

Doku, hücre ve moleküllerin tahrip edilmesi süreci ile birlikte moleküller, hücresel ve dokusal seviyede yeniden yapılanma süreci gerçekleşir ve tüm organizma ve onun tüm organlarının yenilenmesine ve bir nevi gençleşmesine neden olur.

Böylece, tedavi amaçlı oruç, hücre, doku, molekül ve bütün organizmanın kimyasal yapısını gençleştiren fizyolojik jenerasyonu motive eden doğal faktör olarak değerlendirilebilir."

Demek, organizmanın hayati önem taşıyan dokularını öncelikli ilkesine dayanarak muhafaza etmek, organizmayı oruç sırasında gerekli şekilde yönetmek, oruç tamamlandıktan sonra ise yeniden yapılanma sürecine hızlı bir şekilde başlamak için önemlidir.

Aynı ilke, öncelikle tüm yabancı ve fazlalığın "yenilmesi" gerektiğini belirtir. Daha sonra, yani fizyoloji, oruç sürecini aşarak ölüm sınırına yaklaştığı zaman (böyle bir durum yalnız vücudun tüm stokları bittikten sonra ve normal kilonun yüzde yirmi beşi kaybolduktan sonra gerçekleşebilir) vücudun kendi dokusu ve organları önemlilik sırasına göre "yenmeye" başlar. Bu anlamda gerçektende oruç "bıçaksız ameliyat" olarak kabul edilir, burada cerrah ise Rabbimizdir. Yeter ki biz ona teslim olalım

Doktor Weger ve Doktor Tilden önceleri oruç tedavisinin her hastalık için bir çare olabileceğine inanmadılar. İkisi de tıp fakültesinde uzun yıllar boyunca eğitim aldı, oradaki öğretiler sonunda açlığın bir çare olamayacağı fikri onlarda iyice yerleşti. Onlar modern bir düşünceye sahipti.

Daha sonra Doktor Tilden ve Doktor Weger bir sağlık pratiği için düzenli ilaç alımını yasakladılar. Modernist yaklaşımda açlık tedavisinin fazlaca kötü anlamda kullanıldığını, açlığın bir derman olmadığını fakat fizyolojik bir dinlenmeye sebebiyet verdiğini, bir şeyler yapmak için mola vermek anlamına geldiğini, fazlalık ve birçok aktivitelerin yanında yapılamayan bir sürü iş için vücuda verilen bir fırsat olduğunu ifade etmeye başladılar.

Bahsettiğimiz "çare" terimi (cure) Latince deki (cura) kelimesinden gelmektedir. Bizdeki "bakım, tedavi" kelimesi ile (care) eşdeğer bir anlam taşımaktadır. Fakat zaman içinde değişime

uğramıştır. Edinburg üniversitesindeki biyologlar, eski kelimelerin değişen anlamlarının analizinde şunları söyler: Önceleri çare kelimesi tedavi bakım olarak kullanılmaya başladı.

Hastalıkların tedavisi başarılı olduktan sonra çare kelimesi tıpta sağlığın bakımı anlamında kullanıldı. Son olarak da ilaçları hastalıklardan uzak durmak için kullandığımızı zannettik. Biz şu anda öksürüğün çaresi derken bile bunu kastederek söyleriz.

Çare kelimesinin hastalıkların tedavisinde etkili olan ilaç anlamında kullanıldığı günümüzde, bir yaranın tedavisi veya bir hastalığın tedavisi, dilimize çare olarak yerleşmiştir. Yani herhangi bir şekilde çare yok dediğimizde basitçe herhangi bir tedavi yok anlamına gelmektedir.

Yani şunu ifade etmek istiyorum ki çare, hastalığın tedavisindeki başarılı metot anlamında kullanılmaktadır. Yani sağlığı yenileme gibi bir girişimden bahsedilmemektedir. Daha ileriye gidip aslında hastalığın tedavi edilmediğini ve böyle bir çarenin olamayacağını ifade etmeliyiz.

Girişimler çare olarak anlaşılır fakat büyük çoğunlukla hastalıkların sebeplerini ortadan kaldırmaz. Evet, çare olmak, iyileştirmek, modern kullanımda, hastalığa sebep olan durumun devam etmesine rağmen, mekanik cerrahi veya psikolojik olarak hastalığı ortadan kaldırmak, bir ilaç vererek veya bir ayin yaparak hastalığa çare bulmaktır.

İyileştirme yöntemleri birdenbire canlandırıp harekete getirir. Fakat yine de açlık tedavisi iyileştirme yöntemlerinin hepsinin üzerinde bir etkiye sahiptir. Hastalıklarda kullanılan düzeltici bir yöntemdir. Hayatsal fonksiyonları iyileştirir. Vücudun yiyeceklere karşı bir isteği kalmazsa ve onları reddederse, şu anlaşılmalıdır ki, vücut kendisini yenileyebilmek için açlığa ihtiyaç hissetmektedir.

Fizyolojik bir dinlenme olarak açlık tedavisi iyileştirme yöntemlerinin iyi çalışması için etkilidir. Vücudun kendi iyileştirme yöntemleri yaşamın esasını teşkil eder.

Açlık tedavisi vücudun engelsiz ve essiz iyileştirme çalışmalarını yapabilmesi bir fırsat sağlar. Hasta bir kişiye açlık tedavisini uyguladığınızda, biz herhangi bir şey yapmış olmuyoruz, sadece vücudun kendi kendisini iyileştirmesi için gerekli olan dinlenmeyi ona sağlamış bulunuyoruz.

Oruç kürü, açlık kürü veya şifa orucu hakkında konferans veren kimseler veya bu konu hakkında konuşanlar, mantık kurallarına aykırı şeyler ima etmektedirler. Onlar orucu gerçek anlamda tanımlamaz ve onun vücut için aslında ne kadar ehemmiyetli olduğunu ifade etmezler.

Hasta dinlenmeden başka hiçbir kür ile daha iyi tedavi edilemez. Dinlenme yaşamsal fonksiyonların normal bir ihtiyacıdır. Canlılığı devam eden bir organizma için yiyecek, sıcaklık, güneş ışığı, hareketlilik ve temizlik ne kadar gerekliyse dinlenme de o kadar gereklidir.

Oruç bir çare midir? Kuşkusuz cevap hayırdır. Fakat açıkça ifade edecek olursak eğer uygun bir gözetim altında ve doğru bir rehber eşliğinde yapılırsa vücudun kendi iyileştirme yöntemleri için güçlü, sessiz bir müttefik olabilir.

Hiçbir şey, gerçeklere tanıklık etmekten daha tatmin edici, hiçbir iş deney sonuçlarını gözlemlemekten daha telkin edici olamaz. Böyle birçok hastalıklarda kısa süreli oruç tedavisinin sonuçları gözlemlendi.

Kronik egzama, varis, ülserler, mideye ait ve on iki parmak bağırsağı ülserleri, astım, romatizma, kolit, dizanteri, endokarditis, sinüzitler, bronşit, sinir iltihabı, böbrek hastalığı, akut ve fistülün, sedef hastalığı, sindirimle ilgili problemlerin tüm türleri, kronik apandisit, pelegra, glokom, göğüste yumru, migren, yüksek ve düşük tansiyon, şeker vs.

Daha birçok hastalık bu listeye eklenebilir. Oruç tedavisi sonuçlarına bakılırsa, kimisi bunun akıl almaz bir saçmalık olduğunu söyler, kimisi de bunu her derde deva bir ilaç olarak bilir. Biz bütün şüphecilere uygun seçilmiş ve düzenli uygulanan bir oruç tedavisini tavsiye etmeliyiz. Bu tedavi uygun bir şekilde ve bir uzmanın gözetiminde tatbik edilirse her derde deva bir yaklaşımdır.

Sağlığın bozulmasına meydan veren sebeplerin ortadan kaldırılması için çareler aranmaya devam edilmektedir. Geçtiğimiz senelerde, kortizon, nedeni bilinmeyen bir romatizmanın tedavisi için kullanıldı. Bu metodun çok da farklı olmadığı anlaşıldı ve aldatıcı bir tedavi olduğu ortaya çıktı. Şunu söylemeliyiz ki, eğer, bizler hastalıklardan asıl sorumlu olan sebepleri ortadan kaldırabilirsek, kalıcı bir çözüm meydana getirebiliriz.

Hastalığa meydan veren neden ortadan kalkınca vücut kendisini iyileştirme sürecine girebilecektir.

Hastalığı iyileştirmek ona çare bulmaktan çok daha farklı bir şeydir. Bir cerrah yarayı dikebilir ama onu iyileştiremez. Veya kırılmış kemikleri ayrılmasınlar diye bir araya getirip tedavi edebilir fakat kırık kemikleri kırılmamışçasına bir araya getiremez. **Sadece organizmanın içindeki bilgi onu eski haline getirebilir. İnsan onu ne kopyalayabilir ne de yöntemini örnek alabilir.**

Dr. Robert Gross şöyle söylemiştir: "Biz kırılmış kemiklerin nasıl bir iyileşme sonunda norma sokulduğunu biliriz. Kemik hücreleri, kemik oluşturma zarı lifler ve tüp damarları kemiği oluşturmaya başlar.

Oruç zamanı canlı organizma iyileşmenin, yeni dokular üretmenin, ister yumuşak dokularda olsun isterse kemik dokularında olsun, olağanüstü bir örneğini gözler önüne serer. Oruç tüm organizmayı hasarlı dokuların üzerinde çalıştırır, kaslar, kan, sinirler, kemikler...

Oruçla iyileştirme; ilk üretilen dokular nasıl yapılırsa aynı yöntemle yapılır. Bir yarayı iyileştirmekte yeni dokunun üretimi veya kırık bir kemiği örmekle bize yeni doku oluşturmanın yöntemini gösterir.

Aslında iyileştirmenin sırları canlı organizmada emniyete alınmıştır. Hangi maharetli cerrah böyle bir iyileştirme gerçekleştirebilir?

Biz gerçek iyileşmenin ehemmiyetini kavradığımız zaman onun yaşamsal fonksiyonların bir parçası olduğunu, yaşayan organizmaların hayati fonksiyonlarını tamamlayan, sindirim solunum, dolaşım, boşaltım, yeniden üretim yöntemleri gibi bir yöntem olduğunu anlarız. Ve sözde çarelerin gelip geçtiğini ama iyileştirmenin asla son bulmadığını görürüz. Bizler hemen hiçbir şeyin aslında çare olmayacağını anlayacağız.

Kısaca iyileştirme yöntemlerini özetleyecek olursak altını çizerek bildirmeliyiz ki, bütün iyileştirmeler kendi kendini iyileştirmedir. Ve oruç aslında bir çare değildir. Oruç hastalıklar için bir çare değildir derken şunu kastediyoruz, o yaraları iyi etmez, kırılan kemiklerin kaynamasını sağlamaz, dokuları tamir etmez, zehirleri atmaz, işin sırrı oruç tedavisi bunların hiçbirini yapmayan iyileştirme yöntemlerinden biridir.

Vücudun kendi kendisini iyileştirme yöntemleri çoktur, oruç sırasında bu iyileştirme yöntemlerinin hepsi aynı anda çalışır. Çünkü oruç vücudun tüm bu muazzam iyileştirme yöntemlerinin hepsinin üstünde bir etkiye sahiptir. Bir nevi onlara kumandanlık edebilme yeteneğine ve gücüne sahiptir. Hastalıklarda kullanılan düzeltici bir yöntemdir. Oruç vücutta hayatsal fonksiyonları yeniler ve iyileşmesini sağlar. Eğer hastalandığımız zaman vücudumuzun yiyeceklere karşı bir isteği kalmazsa ve onları reddederse, şu anlaşılmalıdır ki vücudun kendini yenilemesi ve hastalıklardan kurtulması için oruca ihtiyacı vardır. Akıl sahibi insanın bu durumda kimyasal ilaçlarla hastalık tepkilerini bastırmak yerine oruç tutması makbuldür.

Bütün bunlarla beraber bilinmesi gerekir ki, oruç tedavisini yapmanın tabiki bazı zorlukları yok değildir ve hatta bilinçsiz ve gözetimsiz yapılırsa çok tehlikeli de olabilir.

Oruç tedavisinde fiziksel değişmeler çok da belirgin bir şekilde meydana gelmez, bu yüzden herhangi bir endişe söz konusu olmaz. Fakat bununla beraber olabilecek yan etkiler şunlardır: Dil bir tabaka ile kaplanır, ağızda kötü bir tat ve nefeste kötü bir koku meydana gelir. Dişler solgun görülebilir.

Aslında oruç tedavisinin bu durumu akut bir hastalığın meydana getirdiği rahatsızlığa benzemektedir. Bu durumlar arınma sırasında ortaya çıkan normal durumlardır. Tedavinin başından sonuna kadar tedricen vücut temizlenir, kendisindeki toksinlerden oluşan fazlalıkları atar, tedavi gerçek bir açlık hissine kadar devam eder. Sonunda ağızdaki kötü tat ve nefesteki berbat koku gider.

Orucun başlangıcında idrar normaldir. Fakat bir gün sonra idrarda da bir koyulaşma meydana gelir, neredeyse siyah bir renk alır. Kokusu da çok keskindir. Hatta bu durumu oruç tedavisini anlamayan bir doktora söyleseniz o size hemen antibiyotik vermeye çalışacaktır. Bir veya iki hafta sonra, oruç tutan kimsenin durumuna bağlı olarak, idrar temizlenmeye başlar, daha berraklaşır, o kötü kokusunu da kaybeder.

Oruç tutan kimse bazı krizlere girse bile bu krizlerin kendisine faydalı olduğu şüphesizdir. Krizlerin olabilme yüzdesi ise %15'ten daha azdır. Genelde krizler hasta birkaç gün aç kaldıktan sonra oluşur ki, bunlar dört gün veya daha fazla bir açlık süresinden sonradır.

Atılan safra ve toksin dikkate değer derecede fazladır. Karaciğer bir veya birkaç gün boyunca fazla mesai yapar. Oruç tedavisini uygulayan kimse tüm bu rahatsızlıklarla mücadelesinin sonunda büyük faydalar sağlar.

Kusma ve bulantı oruç sırasında meydana gelir. Bu semptomlar çoğunlukla oruç tevdisinin ilk veya ikinci günlerinde görülür.

Nadiren bir haftaya kadar veya birkaç gün daha fazla olabilir. Hastanın bulantı ve kusmaları sona erdiğinde sağlığı yerine gelmiş demektir.

Oruç bir çare midir? Kuşkusuz cevap hayırdır. Fakat açıkça ifade edecek olursak, eğer uygun bir gözetim altında ve doğru bir rehber eşliğinde yapılırsa, vücudun kendi iyileştirme yöntemleri için güçlü, sessiz bir müttefik olabilir. Ve vücut tamamen yenilenebilir.

Prof. A. Ehret şöyle söylemiştir: Oruç sırasında -atıklar kan dolaşımınıza girdiğinde-, kendinizi çok kötü hissedebilirsiniz, uykularınız bölünür, huzursuz olabilirsiniz, hatta kâbuslar bile görebilirsiniz. Bunların sebebi beyninizde dolaşan zehirlerdir. Kuşku ve güvensizlik duygularına kapılabilirsiniz. O zaman hemen bu sayfaları açın ve tekrar tekrar okuyun. Unutmayın, Allah'ın (c.c.) ameliyat masasındasınız! Hiç bıçak altına yatmadan, size ameliyatların en muhteşemi uygulanıyor.

Fakat böbreklerden geçer geçmez düzeleceksiniz. İki veya üç gün sonra aynı durum tekrar edecektir. Oruç sırasında durumunuzun neden sürekli olarak değiştiği ve kendinizi orucun yirminci gününde neden beşinci gününden daha iyi hissettiğiniz herhalde anlaşılmıştır.

Diyelim ki, hasta uzun bir süre ilaç almıştır ki ilaçlar tıpkı besinlerden geriye kalan atıklar gibi vücutta birikirler.

Uygulanan ilk oruç tedavisinde bu zehirler kan dolaşımına geçer ve hastanın durumu ciddileşebilir. Kalp çarpıntısı, baş ağrısı, asabiyet ortaya çıkabilir ve özellikle de uykusuzluk. Oruç kürü uygulayan bazı hastalarımın 40 yıl önce almış oldukları ilaçları çıkardığına tanık oldum. Ve maalesef oruç iken yukarıda saydığım semptomları, herkes, özellikle de doktorlar yanlış olarak oruca bağlarlar.

Mümkünse gece-gündüz açık havada bulunun. Yürüyüş, egzersiz yapın veya başka bedensel hareketlerde bulunun. Fakat sadece kendinizi yeterince güçlü hissettiğinizde. Kendinizi yorgun veya zayıf hissederseniz dinlenin ve uyuyabildiğiniz kadar uyuyun.

Yatar vaziyetteyken ayağa kalmak istediğinizde her zaman yavaşça doğrulun, aksi takdirde başınız dönebilir. Bu ciddi bir durum değildir ama rahatsız edicidir. Bu bende başlangıçta korkuya neden olmuştu ve bu rahatsızlıktan dolayı orucu bırakan birçok insan tanıdım. Bu kişiler oruca olan inançlarını tamamıyla yitirdiler.

TOKSİNLERDEN ARINMA

Tüm hazmedilen gıdalar vücutta dağılarak, üre asit, üre kreatin ve kreatinin gibi toksin bileşimleri oluşturur. Aşırı beslenme ve fiziki aktivitenin yetersizliğinden dolayı yenilen gıdaların gerektiğince "yakılmaması" halinde söz konusu maddeler daha çok oluşur. Kanallarda sürekli dolaşım sağlanamadığından kısa sürede zehirlenmeye neden olur.

Toksinler öncelikle organizma içi daha az değerli olan dokularda, öncelikle bağ dokusu, yağ, kemik dokuları ve çalışmayan veya az çalışan kaslarda birikir. Eğer organizma zaman zaman bu toksinlerden arınmazsa er ya da geç organizma "iltihap çukuruna" dönüşecektir. İnsanın genel enerji potansiyeli zayıflar ve çeşitli organların fonksiyonel hücreleri boğulmaya başlar. Böylece hücreler protoplazmadaki yabancı maddeleri dışarı atmakta güçlük çeker. Hayat bir- bir rengini kaybeder.

Şu anda hayatta olmayan bir insan tanıdım. Birçok hastalıkla boğuyordu. Hastalıklar onu adeta süründürüyordu. Sürekli yorgunluk hissi taşıdığından hiçbir işe yetişemez hale gelmişti. Çok uyuyor, fakat uyku güç kazandırmıyordu. Artık yılın 365 günü hastaydı.

Ve bu durumdan kurtulmak çok da kolay değildir. Bir öğün yemek atlandığında organizma bu imkanlardan yararlanarak, biriken zehirleri atmak için acele eder. Yoğun şekilde kanala yönelir ve insanda tüm zehirlenme belirtileri ortaya çıkar: baş ağrısı, mide bulantısı, güçsüzlük, baş dönmesi, kalp atışı vs.

Zavallı insan bilinçsizliği yüzünden bu arınma sürecini anlamadığından dolayı "kötü oldum" der ve "yemek intiharı" devam eder. Ye babam ye... Evet, bu böyledir, onu seven yakınları da "Neden aç kaldın, oğlum?" diyerek, ona daha yüksek "besleyici" yiyecekler sunarlar. Böylece o talihsize "çatal ve kaşıkla mezarını kazmakta" yardımcı olurlar.

Üstteki "kötü" durumlar aslında "yeşil ışıktır". Böyle bir durumda oruç yardıma koşarak tüm organları hastalık yapıcı atıklardan temizler. Tüm boşaltım organları boşaltım için çalışır.

Sadece akciğerler üzerinden 150'den fazla zararlı madde atılır. Toksinler ayrıca idrar, dışkı, ter, göz, kulak burun ve ağız yoluyla da atılır. Oruç tutan insanın organizması yoğun bir şekilde zehirlerden arındığı için ilk 7 ve 8. günler ağızdan kötü koku gelecektir.

Dr. Paul Bregg şöyle bildiriyor: "Oruç, organizmaya giren zehirli maddelerden organizmayı arındırmak için tek yöntemdir...

Oruç, olağanüstü arındırıcıdır, fakat hastalıktan koruyan ilaç değildir." Oruç süreci öncelikle organizmayı toksinlerden arındırmayı sağlar. Zamanla organizmamızda biriken metabolizma maddeleri, hücrelere farklı yollarla giren yabancı maddeler, ayrıca eski, değişikliğe uğramış ve ölen hücreleri mukus veya toksin olarak kabul edeceğiz. Metabolizma maddelerinden kaynaklanan toksin, albümin metabolizması sırasında oluşan idrar, idrar asidi, kreatin, amonyak tuzları ve bazı diğer maddeleri, hidrokarbon metabolizma sırasında oluşan maddeleri, yağ metabolizması maddeleri, termik ve diğer işlemler sonucunda değişikliğe uğrayan organizmanın hazmedemediği mineral maddeler kalsiyum tuzu, tuz vs. içerir.

Çoğu zaman aşırı beslenme, yanlış beslenme, bir öğünde besinlerin yanlış sıralanması, sindirim organlarının bioritmik aktivitesinin ihlali (özellikle gece yatmadan önce yenilen yemek) bu durumu tetikler.

Organizmamıza giren yabancı maddeler, teknolojik süreçte kullanılan maddeleri kapsar. Örneğin; ekmek yapımında un ağartıcı, hamur kabartıcıları, şeker, tuz vs.; konserve yapımında konservasyon maddeleri, hazır ürün (salam vs.), dış görünüşünü sağlayan maddeler, salamura vs.; içeceklerdeki suyu klorlama, boya maddeleri, sakız, şekerleme tamamlayıcıları ve birçok başka maddeler.

Organizmaya en az yararı olan birçok ilaç ve sentetik vitamin, organizmaya dağıldıktan sonra onu bu yabancı maddelerle doldurur. Sanayi beyaz ekmeğini alın; işlenmiş, ağartılmış, boyanmış, "zenginleştirilmiş", temizlenmiş, yumuşatılmış, konserve edilmiş, aromalaştırılmıştır. Ve tüm bunların hepsi sentetik kimyasal bileşim maddeleri sayesinde elde edilir. Şu anda %100 buğday ununda yapılmış, aromalandırma ve sentetik besin katkıları olmayan ekmek bulmak imkansızdır.

Besin ürünleri çok tuz içerir. Bu "gizli tuz" olarak adlandırılır. Besin ürünleriyle sürekli tüketilerek, anormal susama, ağızda kuruma hissi, deri ve kasların gevşemesini uyandırır, çeşitli şişkinlikler oluşur, fiziki şekil değişir, böbreklerin çalışması zorlaşır. Oruç sırasında organizma öncelikle tuz ve ona bağlı sıvılardan arınır.

Bu konudaki tecrübelere ve yapılan araştırmalara dayanarak şunu söyleyebiliriz ki, 4 ve daha uzun oruç kürleri yardımıyla vücuttaki tuz ve su birikimleri kolaylıkla atılmaktadır. Bu arınmayı oruç zamanı vücuttan atılan idrarın kötü kokulu ve koyu renkte olmasından anlamak mümkündür. Bu gerçekleri daha yakından izlemek için oruçlu kaldığınız günler, sabahları ilk idrarınızı her gün bir cam kavanoza alın ve 3-4 hafta soğuk bir yerde bırakın. Daha sonra ışık karşısında tutarak baktığınızda vücudunuzdan atılmış tuz ve diğer zehirleri kendi gözünüzle görebilirsiniz.

Orucun yardımıyla vücudunuz toksin ve kireçlerden arındıkça çok genç ve derli toplu görüneceksiniz, tuz adlı inorganik zehir vücudunuzdan atıldıkça kalbiniz ve böbrekleriniz büyük bir yükten kurtulacaktır, sinir ve sindirim sisteminiz düzenli çalışacak, akıl ve zekânız daha keskin olacaktır. Daha sonra hafta içi 2 gün oruçlu kalmakla hayatınız boyu aldığınız "gizli tuzdan" arınacaksınız, tabii ki, bir daha tuz kullanmamanız sağlığınız için en önemli olanıdır. Yemeklerinizde tuz yerine çeşitli bitki ve baharatlar kullanabilirsiniz (dereotu, tere, maydanoz, limon, biber, sarımsak, soğan, defneyaprağı vs.)

Oruç tedavisi zamanı organlardan "cıvanın" atılma surecini izleyen uzmanlar ispatlamışlardır ki, en iyisi sanılan ithal ilaçlar alındığında bile idrarda 3-4 kat fazla "cıva" görünmüştür. Oruç tedavisinde ise bu oran 10 katına çıkmaktadır! Civanın organlardan bu yöntemle daha fazla atılması tehlikeli değildir tam aksine vücutta hızlı bir iyileşmenin işaretidir.

Malumdur ki, görevini yaptıktan sonra ölen hücreler organlarda birikerek vücudu deforme etmektedir. Ölmüş eski hücreler vücut için atılması zor olan bir yüktür ve bu yük arttıkça kokuşmaya devam eder, tüm vücudu kuşatarak zehirler, sonuçta bu zehirler diğer toksin birikimleriyle birleşerek zayıf organlarda tümör, ur, başka şişkinliklerin veya hastalıkların ortaya çıkmasına sebebiyet verir.

Tabii, tüm bu toksin ve mukuslar zararsız hale getirilerek organlardan atılması için vücut çok büyük enerji tüketmek zorundadır, bu kendini arındırma süreci dışarıya, yorgunluk, **halsizlik** ve güçsüzlük gibi yansımaktadır ki, bu durumlar özellikle yaşlı insanlarda daha çok görülmektedir.

Tüm bunlar daha sonralar ortaya çıkacak ağır hastalıkların altyapısıdır, bünyesi sağlıklı olan kişilerde bazen vücut bu alt yapıyı dağıtmaya kalkar ki, bu da dışarıdan yanlış olarak hastalık gibi anlaşılmaktadır (grip, baş ağrısı, ishal, ateş veya mide bulantısı vs.). Bu olayın diğer tarafı da psikolojik sıkıntıya sebebiyet vermesidir.

Burada hücreler her nevi kötü ortama uymak için artmaya davam edecektir, ama bu artış değişik türlü tümörlerin daha da çoğalmasına ve büyümesine sebep olacaktır. Bununla da vücutta enerji tıkanıklığı ve psikolojik gerginlik ortaya çıkacaktır.

ORGANLARDA TOKSİNLERİN BİRİKME VE ATILMA YOLLARI

Beden kilosunun %20'sini oluşturmakta olan deri organizmadaki zehirlerin atılması yolunda en işlevsel olanıdır. Deri gözeneklerinden atılan toksinler yoluyla idrar ve diğer dışkı yollarından atılan toksinlere oranla 3–4 kere fazla toksin ve cüruflar atılmaktadır.

Deride görülmekte olan, sivilce, mantar, yara ve yağ bezeleri vücudun toksinlerle dolup taştığını ve yakında ciddi hastalıkların ortaya çıkacağını haber verir. Toksin ve cürufların daha çok biriktiği organların başında karaciğer ve safra kesesi gelmektedir. Bu organlar sindirim sisteminden gelen tüm yararlı ve zararlı ne varsa her şeyi kendilerinde biriktirmekten sorumludur.

Yararlı olanlar burada depolandıktan sonra diğer organlara dağıtılmaktayken, zararlı olanlar önce bu organları bozar, sonra da başka parçalara sıçramaya başlar. Safra yollarında eski safra birikimi tedricen, muma benzer küçücük taşlara dönüşecektir, bununla da tüm sistemde maddeler mübadelesi bozulmaya başlayacaktır, sindirim sisteminin gücü azalacak, toplardamarlar tıkanacak ve durgun hale gelecektir.

Tahminen 7–10 gün açlık sırasında karaciğeriniz temizlenmeye başlayacaktır. Bu arınma veya bıçaksız ameliyat süreci sizi ilk önce zayıf ve halsiz düşürebilir. Böyle bir durumda asla kötü oldum diyerek paniklememelisiniz. Eğer bu arada lavman yaparak kendinize yardım ederseniz içinizden atılan kötü kokulu mazota benzer kitleyi görebilirsiniz. Bunlar karaciğer ve safra yollarından atılan gereksiz, yağlar, taşlar ve zehirlerdir.

Karaciğeriniz temizlendikten sonra bedeniniz yeniden düzene girecektir, bunun yansıması olarak, eğer şişmansanız zayıflarsınız, yok zayıfsanız kilo alırsınız, (oruçtan sonra) dişlerinizin minesi iyileşir, varsa taşları dökülür ve parlar. Hafızanız güçlenir, gözleriniz parlar ve iyi görür.

Toplardamarların düzene girmesiyle sindirim sistemi iyi çalışmaya başlar, basur, prostat ve iktidarsızlık gibi rahatsızlıklar ortadan kalkar. Toksinler adeta yağ dokularında, kemik ve zayıf çalışan kaslarda depolanırlar, zahiren bunlar çok da belli olmazlar ama devamlı olarak hayati önem taşıyan organlara baskı yaparlar.

Toksinler, çalışmakta olan hücreleri de kuşatır, tabii, bu durum hareketsiz ve fazla abur cubur yiyen kişilerde daha çok görülmektedir. Hücrelerde toksinler genetik sistemi zedeler ki bu da proteinin organlarda sentez yapısını ve yeni hücre yapısını çökertir. Eğer bu durum biraz daha devam ederse kötü tümörlerin ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

Toksinler tedricen trombüs (kan pıhtısı) halinde kan damarlarına yerleşir ve böylece üzücü hastalıkların temeli atılmaya başlar. Örneğin Skleroz (dokuların sıkışması) işemya (kan oranının azalması) insult (kan devrinin hepten durması veya beyin kanaması), miyokard enfarktüsü (ölmüş dokuların ocağı) vs.

Bilinmesi gerekir ki, kişiden kişiye değişen garip haller, örneğin; gerginlik, sıkıntı, stres, asabilik, heyecan, nefret hissi, baş ağrısı, halsizlik, dalgınlık ve dikkatsizlik gibi durumlar kanın aşırı toksinli (zehirli) olmasından kaynaklanır.

Organlarda toksin ve mukuslar çoğaldıkça gelecek hastalıkların temeli atılmaya başlar ve sonuçta bir gün vücudumuz bu zehre karşı isyana kalkışır ve ne yazık ki, biz bu hayırlı tepkileri hastalık zannederek içimizdeki zehirlerden daha tehlikeli olan ilaçları kullanırız.

Peki, yaşlandıkça ortaya çıkan hastalıkların kaynağını nerede aramak gerekir?

Belli bir süre aç kalmakla biz kendimize yardım etmiş oluyoruz, yani dışarıdan bir şeyler almadığımızda vücudumuz enerjisini yiyeceklerin hazmına değil içimizdeki toksin fazlalıklarının atılmasına yöneltecektir (mukus, toksin, cüruf, kireç, fazla yağ vs.) Bu prosesin yardımıyla vücudun birçok yerlerini tıkamış toksin birikimleri eski yerlerinden sökülerek kan devriyesine akın eder ki, oradan da böbrekler ve nefes yollarıyla dışarı atılır (örneğin amonyak normalde atıldığından bin kere fazla atılacaktır) oruçluyken, böbrekler, bağırsaklar ve akciğer zehirleri dışa atmak için daha gergin çalışacaktır.

Bu süreç içerisinde organlardan atılan zehirlerin sayı ve çeşitleri oldukça şaşırtıcıdır. Örneğin, aseton, yağ asitleri, tiroksin, triptovan, fenillalannin, fenol, kriazol, indikan, pestitsidı, ağır metal, radionklotidı, cıva, radyasyon zehirleri, ilaçların verdiği yan etkiler, akciğerlerden gaz halinde atılan 150'nin üstünde başka başka toksinler vs. Tüm bu arınma sürecinde tabii ki, açlıkta olan kişi kendini kötü hissedecektir.

Bu normal bir durumdur, korkmaya ve paniklenmeye gerek yoktur. Burada sabırlı olarak kendinize yardım etmeniz gerekir, yani arınma sürecini hızlandırmak için lavman yapılır (kalın bağırsağın şırıngayla temizlenmesi), her gün (sabunsuz) banyo yapmak, temiz havada yürüyüş yapmak, bulunursa saf su içmek (buhardan alınan su), bol su içerek istifra etmek vs. gerekir.

Dilinizin üzerindeki rengârenk kalın pas, idrarın koyu ve kokulu oluşu, ağzınızın ve vücudunuzun kötü kokması, gözlerden, burun ve kulaklardan akan iltihap durumunuzun ne kadar feci bir halde oluşunun göstergesidir. Ne yazık ki, bazı kişiler üsteki ortamlardan kurtulmanın tek çaresini daha fazla beslenmekle örtbas etmekte görüyorlar.

Organizma ilk önce durgun haldeki iltihaplı suları dışarı atacaktır. Sonra hastalık yapıcı dokular, daha sonra karın boşluğundaki iç yağlarına, kaslardaki toksinlere ve dahili hücre yapısındaki toksin birikimlerine sıra gelecektir.

Bu süreç tüm oruç dönemi devam edecek, toksinlerden arındıkça rahatsızlıklar azalacak ve sonunda yok olacaktır. Oruçluyken vücudun hiç beklemedik bölgelerinde ağrı ve sızılar olabilir ki, bu da o organdaki toksinlerin ve patolojik ocakların arınmasını gösteriyor.

Oruç tedavisinin diğer özelliği de gizli enfeksiyon ocaklarının imha edilmesindedir.

Enfeksiyonlar (tümör ve urlar) İnsan vücudunda "zar" veya "kapsüle" formunda pineklemiş haldeyken çağdaş antibiyotikle tedaviye gelmezler.

Tam aksine böyle bir durumda hastalık yapıcı enfeksiyonlar özel "zar", tabakası içinde daha da güçlenerek tüm tıbbi müdahaleye ve her nevi antibiyotik ilaçlara karşı dirençlerini artırmaktadırlar. Uzmanların incelemelerine göre hiçbir antibiyotik ilacın ulaşamadığı noktaya "oruç" çok kolaylıkla ulaşır, yani, oruçluyken fagositler ve enzimler güçlenerek üste ismi geçen "zar" veya "kapsülleri" etkisiz hale getirebilmektedir. Bu durum her nevi tümörler için, hatta yeni başlamakta olan kanser tümörleri için de geçerlidir.

Oruçluyken enfeksiyonların güç kazanarak öne çıkmasına imkan yoktur, çünkü orucun yardımıyla savunma sistemi alarmdadır, yani, gıda alınmadığından dolayı yiyeceklerin hazmına sarf edilen enerji, başka bir ifadeyle "hayati güç" veya "yaşam enerjisi" (yogada "prana", Çince "ki") burada savunma sisteminin gücüne güç katarak genel bir arınmaya yönelmektedir.

Oruç zamanı organlardaki gizli enfeksiyon ocaklarının şiddetlenmesi o bölgede tedavi edici prosesin daha ciddi gittiğinin göstergesidir. Deforme olmuş eski hücre zarları orucun dinamik gücüyle yeniden genç hücre haline dönecektir.

KALIN BAĞIRSAĞIN ANATOMİSİ

Bir doktor şöyle demiştir: **"Ölüm bağırsaklardan başlar."** Bu gerçeği iyice anlamamız için önce kalın bağırsağın yapısına ve işine göz atalım.

Kalın bağırsağın diğer fonksiyonunu araştırmadan önce bakalım 24 veya 36 saat içinde boşaltım yapılmadığı süre içinde organizmada şunlar meydana gelir:

— Dil üzeri paslıdır
— Nefesi ve teri fena kokar.
— Sürekli yorgundur, uyuma ihtiyacı duyar fakat yatınca rahat uyumaz.
— Devamlı ortaya çıkan baş ağrısı ve migren.
— Baş dönmesi.
— Baygınlık, bezginlik, takatsizlik.
— Bağırsaklarda sürekli gaz ve şişkinlik.
— Karının alt kısmında ağırlık.
— İştahsızlık.
— İçine kapanma.
— Asabilik.
— Kırılganlık.
— Dikkatini toparlayamama ve kara görüşler.
— Gelecek üzüntüsü.
— Yüzleri solgun, toprak rengi.
— Ciltleri sağlıksızdır.
— Zaman zaman cildi kaplayan sivilceler ve siğil.

Bütün bunlar boşaltımın zamanında ve yeterince olmamasından kaynaklanır ki, buna da "peklik" denilir. Aslına bakarsak gün içinde üç kere beslenen birisinin boşaltımı da üç kere olmalıdır, her gün bir kere boşaltım yapmanın bir anlamı yoktur.

Pekliğin nedenleri çoktur; bazılarını sıralayalım.

1- Bağırsakların çalışma düzeninin bozulması

Gaita makata yakın kısma gelince oradaki sinirleri uyarmak için tuvalete gitme ihtiyacı doğurur. 15–20 dakika içerisinde tuvalete gidilirse, kendine mahsus bir zorlama ile bağırsaklar kolayca boşaltılır.

Çalışma, seyahat, misafirlik gibi nedenlerle zamanında tuvalete oturulmazsa, biraz sonra boşaltım ihtiyacı kaybolur, makata kadar gelen gaita yukarı doğru kaçar ve dışarı çıkma uyarısı zamanla kaybolur, dolayısıyla gaita içerde 12 saat yerine 24, 36, 48, 72 saat, hatta bir iki hafta bile bekler ve vücudu zehirlemeye devam eder, tuvalete çıkarken düz bağırsağın son kısmında yırtılmalara hemoroite (basur) neden olur.

2 - Hamilelikten dolayı peklik

İçeride büyüyen bebeğin bağırsaklara baskı yapması ve hamilelik süresince hormon dengesinin bozulması nedeniyle, genellikle hamile kadınlarda peklik olur. Hamilelik sırasında peklik için ilaç almamalıdır. Zorlama sonucunda bebek düşelebilir. Bol erik kompostosu, 1-2 tatlı kaşığı badem yağı gibi şeylerle dışarı çıkma kolaylaştırılır.

3 - Hareketsizlikten peklik

20. asırda beslenmede dengesizlik yaptıkları gibi bir de az hareket etmeleri sonucu pek çok kimsede peklik oluşmaktadır. Yürüyüş, yüzme ve yoga duruşları en faydalı jimnastiklerdir. Unutmamalı ki, hareketsizlik çağımızın vebasıdır ve insanları öldüren etkenlerden biridir.

4 - Beslenme hatasından dolayı peklik

İnsanların bir kısmı yetersiz bir kısmı da dengesiz beslenmeden zarar görmektedir. Bilhassa yaşam seviyesi yüksek kimseler et, balık, yağ ve tatlı gibi yiyeceklere fazla yer vermekle, çiğ sebze ve meyveyi az yemektedirler. Halbuki çiğ sebze ve meyveler bağırsakları çalıştırır, dışarı çıkmayı kolaylaştırır.

Yanlış beslenmeler pek çok kişide, başta peklik olmak üzere şeker, şişmanlık, kolesterol, kalp damar hastalıkları ve sonunda da kansere neden olmaktadır. Peklik olanların çoğunda, hastalık yanlış beslenmeden kaynaklanmaktadır. Günlük yiyeceklerin yarısından çoğu çiğ salata ve meyvelerden oluşmalıdır.

Çocukluktan itibaren bağırsaklarda atıklar birikmeye devam eder ve 30- 40 yaşlarına gelince bu gaitanın miktarı 3 kilodan 23 kiloya kadara ulaşır ve atılması imkansız hale gelir. Böylece insan, hayatı boyunca içinde taşlaşmış gaita (dışkı) necaset veya çöp taşır.

Rusya'da doktorlar ameliyat yoluyla bir kadının bağırsaklarından 24 kilo taş çıkarmışlardı, ilginç olanı bu taş çekiçle ezilmiyordu, örnek olarak müzede saklanmaktadır. Çünkü ne yediğinin farkında olmayan insanlara başka bir yöntemle anlatamazsınız. İşin korkunç yanı bu toksinlerin kalın bağırsaktan sızılarak etraftaki organları zehirlemesidir. Bağırsağın duvarının kalınlığı 1- 5 milimdir.

Patologların raporlarından edindiğimiz bilgilere göre, muayene edilen kalın bağırsakların %60-70'inde kurtlara ve onlarca yıl öncesinden birikmiş dışkı taşlarına rastlanmıştır. Bağırsakların iç duvarları, adeta kurum tutmuş bir soba borusunun iç yüzeyini andırmaktadır.

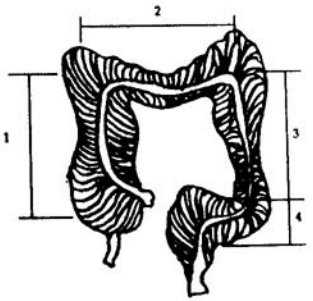
20–30 kilo artık madde boşaltan oldukça kilolu hastalar vardır. Bu miktarın 5–7 kilosu sadece kalın bağırsakta birikmiş olan eski, sertleşmiş dışkıdan oluşmaktaydı. "Sağlıklı" kabul edilen günümüz insanı, çocukluğundan bu yana sürekli olarak üzerinde birkaç kilo hiç dışarı atılmamış dışkıyla dolaşıp durmaktadır. Günde bir kez "iyi bir boşaltımın" hiçbir önemi yoktur.

Şişman, hasta bir insan aslında canlı bir "gübre çukurudur". Beni oldukça şaşırtan ise, bu durumda olan hastaların büyük bir kısmının daha önceleri "doğal kürler" veya "diyet", "perhiz" gibi birtakım yöntemleri denemiş olmalarıydı.

Doğru olmayan diyet ve bir arada yenilmesi yasak olan gıdalarla beslenme sonunda hazım yollarında tıkanıklıklar oluşur ki, bu, kalın bağırsağın deforme olmasıyla neticeleniyor.

1 Çıkan kalın bağırsak
2 Yatay kalın bağırsak
3 İnen kalın bağırsak
4 Sigmoit kolon

Resim-1 Normal bir kalın bağırsak



1 Çıkan kalın bağırsak,
2 Yatay kalın bağırsak,
3 İnen kalın bağırsak,
4 Sigmoit kolon.

Resim-2 Deforma olmuş ve taşlaşmış görüntüsü

Resim-2 Deforme olmus ve taşlaşmış görüntüsü

Lütfen bu resimlere dikkat edin: Resim 1'de kalın bağırsağın normal hali; resim 2'de ise deforme olmuş ve taşlaşmış görüntüsü verilmiştir (Kesik).

Resim 2'de görülen çizgili yerler taşlaşmış pisliklerdir. Uzmanlar tarafından yapılan araştırmalardan belli olmuştur ki, her 100 kişiden 99'u bütün hayatı boyunca yani 25 veya 65 sene bağırsaklarında bu çöp yığınıyla gezip dolaşmaktadır.

Bir ünlü alman doktoru (cerrah) ölümünün ardından 280 kişinin bağırsaklarını açmış ve tahminen 265'inde Resim 2'de görünen manzara ortaya çıkmış.

Doktorlar Londra'da bir hastanın kalın bağırsağından çıkarmış olduğu 10 kg. taşlaşmış gaitayı ispirto içinde saklanmaktadır.

Dr. Lamur şöyle der: Bütün ağır hastalıkların 10/9'u yıllarca insanların içlerinde taşımaya devam ettikleri pisliklerden dolayıdır. Ben şunu katiyetle söyleyebilirim ki, korkunç hastalıkların ana kaynağı pekliktir (kabızlık).

Dr. İlya Meçnikov aşağıdaki statik bilgileri ortaya koymuştur. 1148 bağırsak kanseri hastasının 1022'sinin kalın bağırsak kanserinden öldüğünü ispatlamıştır.

Üsteki görüntü ve bilgilere göre her saniye bağırsaklardan kana aktarılan zehirlerin boyutunu tasavvur etmek kolaydır. İnsanların yüzde 99'u vücutlarında sıvı halinde toksinli birikimlerle dolaşmaktadır. İnsanların bir kısmının vücudu bu toksinli atıklardan dolayı şişmeye devam ettikleri halde, diğer kısmı ise zayıf ve sıskadır. Bunun sebebi her ikisinin vücudunda da zararlı, toksin, iltihap, tuzlu su, sıvı içyağları vs. bulunmasıdır.

Fakat zayıf (sıska) olan kişilerin vücudunda bu pislikler kurumuş, taşlaşmış, şişman kişilerde ise sıvı haldedir. Yani zayıf kişilerin durumu şişmanlara nispeten daha fecidir. Çünkü sıvı halindeki "zehirlerin" vücuttan atılması daha kolaydır. Zayıf kişilerin orucu ağır geçebilir ve son derece bilinçli yapılmalı, her an tecrübeli bir doktorun gözetimi altında olmalıdır.

Hastalıklarımızın ana kaynağını öğrenebilmemiz için çok önemli bir gerçeği araştırmak ve anlamak mecburiyetindeyiz. Eğer bu gerçeği anlarsak bütün hastalıklarımızın "yanlış beslenmeden" kaynaklandığını bilmiş olacağız.

Şimdi kalın bağırsağımızda beslediğimiz küçük mikroorganizmalarla yakından tanışalım.

İnsanın kalın bağırsağında 400-500 çeşit mikroorganizma beslenmektedir. İlim adamlarınca ispatlanmıştır ki, insan dışkısının 1 gramında 30-40 milyar mikrop mevcuttur. Bir gün içinde bir insanın bağırsaklarından atılan mikropların sayısı 17 trilyondan fazladır.

Doktor Gerzon *Kanser Tedavisi* adlı kitabında şöyle der: Kanser hastalığının ana sebebi yanlış beslenmedir. 10.000 kişiden 9999'unun kanser hastalığına yakalanma sebebi kalın bağırsakta hayatı boyunca taşımakta olduğu dışkıdan kaynaklanmaktadır.

Yenilen gıdaların hepsi vücutta sindirilemez. Böylece gıdaların geri kalan kısımları çürür. Bununla da vücutta zararlı mikroorganizmaların ilk tohumlarını barındıran küfler ortaya çıkar. Bu "tohumlar" buradan kana karışarak ilk önce vücudun zayıf bölgelerinde yerleşir.

Ve buralarda "cinsiyetsiz" yani mayalanmadan veya erkek-dişi özelliği gerekmeden çoğalmayı beceren bu mikroorganlar beyazımsı arı mumunu hatırlatan bir kitle halinde gittikçe artar. Beyazımsı olduğu için bazen tıpta buna "beyaz kanser" denilir. Ama asıl adı "skleroz"dur.

Daha sonra yani kalın bağırsaktaki çürüme devam ettikçe mikroorganlar hızla artarak bu kez "küf" halinde eklemleri kuşatır. Buna da "mor veya gri kanser" denilmektedir ki, bu hastalığın asıl adı "arterit"tir.

İş bununla da kalmaz. İnsanlar üstte ismi geçen hastalıkların verdiği ağrı ve acıları (ben bu ağrılara "yeşil ışık" diyorum) ilaç sanılan bir takım kimyasal maddelerle örtbas etmeye çalışırlar.

Daha sonra bu atıklar çoğalır ve çürüme prosesi öyle bir hale yükselir ki, artık "siyah kanser" ortaya çıkar. Tıbbi terminolojide buna kötü huylu ur veya tümör denilmektedir ki, bunun da geri dönüşü yoktur.

Üstte anlatmaya çalıştığımız olayı Prof. Arnold Ehret neredeyse 95 sene önce şöyle açıklamıştır: "Patates, tahıllar, lapa, süt veya yağlı et ürünleri, uzun süre kaynatıldığında zamk gibi yapışkan (toksin, tortu, iltihap) bir hale gelir, adeta kitap ciltlemekte veya marangozların tahtaları yapıştırmakta kullandıkları bir çeşit tutkala dönüşür.

Bu mukus kütlesi bir süre sonra ekşir, çürüme sürecine girer ve mantar, küf ve basillere elverişli bir zemin yaratır. Kimyasal olarak, kaynatma işleminden pek farklı olmayan sindirim işlemi sırasında da bu toksin işlemi veya zamk, ayrı şekilde kanda ayrışarak kullanım dışı hale gelir, çünkü kan, sadece daha önce nişastadan glikoza (nişasta şekerine) dönüşerek sindirilmiş olan şekeri kullanabilir.

Metabolizma ürünü bu toksin veya zamk maddesini, vücut yabancı bir madde olarak algılar ve reddeder. Buna göre, tüm yaşam süresince mide ve bağırsakların nasıl zamklaştığını göz önüne getirebilmek hiç de zor değildir. Bunun daha ileri aşaması ise çok açıktır; bitkisel ve hayvansal kökenli bu zamk, zamanla çürümeye başlar, kan damarlarını tıkar ve sonunda da kanın bozulmasına yol açar." Evet, kanın bozulması ise ölümün kapıya çok yaklaşması anlamına gelir.

KALIN BAĞIRSAĞIN ETRAFINDAKİ ORGANLARA ETKİSİ

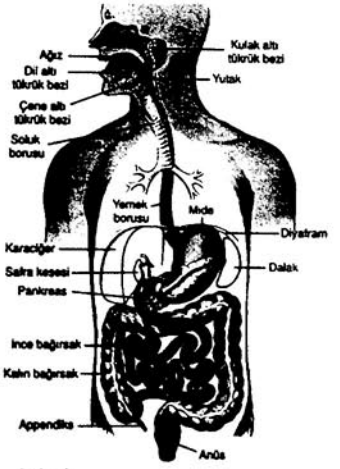
Organlarımızın özel bir sistemi vardır, her bir organ bu sistemle çevresiyle daimi temastadır.

Örneğin, ayaklarımızın altındaki akupunktur noktalarıyla hayati önem taşıyan tüm organlarımıza devamlı olarak masaj yapılmaktadır. Elbette yalın ayakla ıslak çakıl taşlarının üzerinde, çimenlikte ve kumluk bir yerde gezersek bu masaj daha etkili olabilmektedir. Yani bütün vücut masaj olacaktır.

Dışarıdan gelen seslerin kulaklarımıza yapmış olduğu titreşim sonucu tüm organlar her an dürtülmededir (bir kulağımızda 101 akupunktur noktası vardır).

Ayrıca gözlerimiz ve derimizle de etraftan teşvik olunmaktayız vs. Tabii ki, bu teşvikin yararlı ve zararlı yönleri de yok değildir.

Biz esasen kalınbağırsağın diğer organları nasıl etkilediğini ele ala-

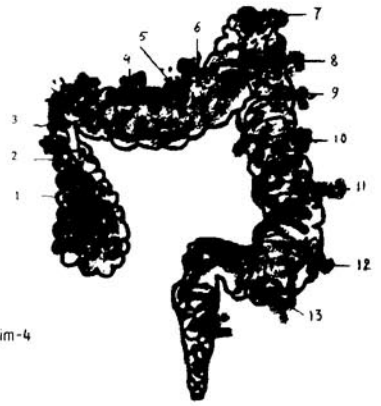


Resim-3

cağız. Resim 3'te bu bağırsağın karın boşluğuna nasıl yerleştiğini görüyoruz.

Eğer kalın bağırsak yılların toksinli birikimleriyle (dışkı) tıkanmışsa etrafındaki organların nasıl zehirlendiğini anlamak kolaydır. Yapılan ameliyat ve tecrübelerden belli olduğuna göre öldürücü toksin birikimleri esasen bağırsağın köşelerinde yerleşerek kendisine en yakın olan diğer organları direk zehirlemektedir, yani emilme yollarıyla değil, sadece yakın olduğu için duvarlarından sızarak onları zehirlemektedir. Bundan başka bu zehirler emilerek kana aktarılacak ve tekrar bütün organları zehirleyecektir.

Bunu bir örnekle açıklayabiliriz: (bak: resim 4)



Resim-4

(ıkan kalın bağırsak:
1) karaciğeri,
2) safra kesesini,
3) tiroit bezini; Yatay kalın bağırsak:
4) kalbi,
5) akciğeri,
6) mideyi,
7) dalağı; İnen kalın bağırsak:
8) pankreası,
9) böbrek üstü bezleri,
10) böbrekleri; Sigmoit kolon ise:
11) yumurtalıkları,
12) idrar kesesini,
13) üreme organlarını,
devamlı olarak zehirlemektedir.

KALIN BAĞIRSAKTA MİKROFLORANIN NORMALLEŞMESİ İÇİN NE YAPMALI?

Tecrübeler sonucu belli olmuştur ki, yüksek ısıya tabi tutularak ve kimyasal yöntemlerle elde edilen unlu gıdalarla maya kullandığımızdan dolayı kalın bağırsakta faydalı mikroorganizma ve mikro flora ortamının yapılması imkansızdır. Maya bağırsaktaki yararlı mikro floranı tahrip ederek bozar.

Mayalı ekmek bağırsakta bir daha mayalanarak alkole dönüşür ve fazlasıyla ekşiyerek zararlı mikroorganizmaların ortaya çıkmasına sebep olur. Bunu mayalı diğer gıdalar da yapar. Ekmeği toz pak-mayayla kendi elinizle evinizde yapmanız en akıllıca iştir.

Bundan başka, buğday çiminden yüksek besin değeri olan yiyecek hazırlama şansınız var. Yapılışı şöyledir: **Buğday yıkanır, tepsiye yayılır üzeri ıslak bezle örtülür. 24 saat içinde 1,5 mm, çimlenen buğday mikserde veya et makinesinde ezilerek hamur haline getirilir, makineden çektiğiniz sırada zevk ve isteğinize göre ilaveler edebilirsiniz, örneğin ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, baharat, bal ve yeşil salatalık ekleyebilirsiniz.**

Bağırsak mikro floranızı iyiye doğru geliştirmek için meyve, sebze ve salatalıkları bol bol tüketmeniz gerekmektedir.

İlk sırada şeker, tuz ve beyaz unla yapılmış olan tüm gıdaları azaltarak meyve ve sebze türü besinlere ağırlık verilmelidir.

Havuç ve kırmızı pancar (çuğundur) bağırsakların yumuşak kalmasını sağlar. Balkabağı ve sukabağı bu yönden çok etkilidir.

Sindirim yollarında yararlı mikro flora yapılması için faydalı bir reçete. Gerek olanlar: 1 lt su, 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi, 0,5 yemek kaşığı bal, 1 yemek kaşığı tuz (deniz tuzu), 10 adet tatlı biber, 6–7 adet karanfil, 2 adet defneyaprağı bir arada kaynatılır ve soğutulur. Ayrıca 1 kg kırmızı pancar bol suda pişene dek kaynatılır, soğuduktan sonra çok da büyük olmayan parçalar halinde doğranır ve önceden hazırlanmış karışıma eklenir. Bu işlemden sonra ağzı sıkıca kapalı bir şişede karanlık yerde tutulur. Bağırsak sisteminin patolojik durumdan normal bir hale gelmesi için en etkili yol oruç ve ardından beslenme alışkanlığını iyiye doğru değiştirmektir.

KALIN BAĞIRSAĞIN LAVMANLA (ŞIRINGA) TEMİZLENMESİ

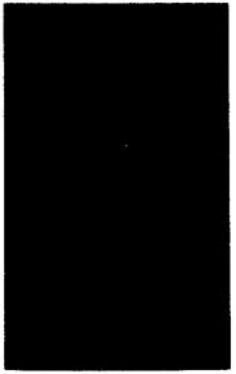
Bu en kolay ve herkesin evinde yapabileceği basit bir temizleme yöntemidir. Eski çağlarda tıp sahasındaki bilim insanları hastalıkların yüzde 80'ini bu basit yöntemle tedavi ederlermiş. Bizim de bu temizliğe çok önem vermemiz gerekir.

Peki, lavman nasıl yapılır? Lavman yapmak için değişik aletler ve yöntemler vardır.

1. Devamlı olarak kullanmak için lastik alet.

2. Mikro lavman yapmak için yuvarlak lastik alet. Bu alet özellikle çocuklar için çok önemlidir. Çünkü anneler hep çocuklarının kabız veya ishal olduğundan şikâyet ederler (Resim 5).

Üstte kabızlığın verdiği rahatsızlıklar açıklanmıştı. Dr. A. Ehret şöyle der: "Her gün bir kere boşaltım yapmanın hiç anlamı yoktur, kişi gün içinde kaç kere yemek yerse o kadar da boşaltım yapması gerekmektedir, diğer halde o kişi hastadır."



(resim 5)

Bir zaman vücudundaki ağrı ve sızılardan şikâyetçi birisi bana şöyle demişti: "Hayatım hep doktor aramakla geçti, kimse hastalığımın nedenini bulamıyor, hastanede her tür tahlil yaptılarsa da bir şey bulamadılar, bana sende bir şey yok dediler. Ama benim her yerim ağrımaya devam ediyor."

Ona şöyle bir soru sordum: "Siz her gün tuvalete giderek bağırsaklarınızı boşaltabiliyor musunuz?" Adam, "Ne söylüyorsunuz; benim her anım paradır, her gün tuvalete gidecek zamanım yok, 15 günde bir kere gidiyorum yeter" dedi ve hatta benim sorum ona garip geldiği için bana kızdı. Ondan on beş günde kaç tabak yemek yediğini sorunca, aşağı yukarı gün içinde 10 tabak yediğini söyledi ki bu da on beş günde 150 tabak eder.

Evet, 150 tabağa karşı tek bir kere az bir boşaltım. Ona hastalıklarının sebebi bulundu dedim. Neymiş diye sordu. Dikkat et yediklerini boşaltamıyorsun, içindeki devamlı çürüme ve kokuşma giderek tüm vücudunu zehirliyor, bu korkunç bir vakadır ve seni er geç öldürecektir, dedim.

O zavallı benim bu açıklamama aldırmayarak benden uzaklaştı. Ona yardım edemediğim için çok üzüldüm.

Aylar sonra trafikte kırmızı ışıkta bekliyorduk, yeşil ışık yandı ama nedense ilk sıradaki taksi hareket etmedi. Arkada herkes korna çalmaya başladıysa da bir hareket olmadı. Biz arabadan inerek öndeki taksiye yaklaştık ve ben yerimde donup kaldım, çünkü taksici başını direksiyonun üzerine koyarak ölmüştü. Ve adam yukarıda bahsedilen, doktorların "sende bir şey yoktur" dedikleri kişiydi.

Bana göre bir doktorun hastasına soracağı ilk soru şu olmalıdır: Siz her gün tuvalete giderek boşaltım yapıyor musunuz? Gerçek bir kabızlık sorunu varsa ona sadece lavman yapmasında yardım etmelidir ki, bu yardımla o kişi hastalıklarının %80'inden kurtulabilecektir.

Doktorun hastasına soracağı ikinci soru şu olmalıdır: Siz nasıl beslenirsiniz? En çok yediklerinizi nelerdir? Eğer o hasta fıtratına uygun olmayan yapay ve sentetik besinciklerle beslenirse ona gerçek beslenmesini anlatmalıdır.

Bu sorunlardan kurtulmadan hastaya ağrı ve acılarını bastırmak için verilen ilaçların bir faydası olmayacaktır, bu defa hastalıklar gizli devam edecek ve ilaçlar başka hastalıklara yol açacaktır.

Bahçenizde güzel ve tatlı meyveleri olan ağaçların arasında onlara zarar veren bir yabani ağacı düşünün. Bu ağacı yok etmek için onun dallarını kesmeye kalkışsanız kesilmiş her dalın yerine neredeyse üç veya beş yeni dal çıkacaktır, böylece siz onu yok etmeye çalışırken o daha da güçlenecek ve büyüyecektir.

Hastalıklarımız da aynıdır, eğer hastalıklarımızı ilaçlarla bastırmaya kalkarsak bunun sonunun kötüye gideceği kesindir.

Kalın bağırsağı lavmanla temizlemenin en kolay ve basit yoluna gelince, bunun için en uygun olanı Resim 6'da gösterilen lavman setidir. Bu set bozulmadan devamlı kullanılabilir ve çok amaçlıdır, yani, üzerinde her yaşta kişinin kullanması için parçaları vardır.

Bir diğer özelliği vücudu ısıtmak için su torbası olarak kullanılmasındadır. Hastalık döneminde, oruç tedavisinde, ishalde ve peklikte bu setle bağırsaklar temizlenmelidir.

Bunun için ilk günler yarım litre (sonraları 1 veya 2 litre) su kaynatılır ve vücut ısısına gelene kadar soğutulur ve sıcak su torbasına doldurulur. Torba yerden bir veya iki metre yüksekte bir duvara asılır, sonra lavman yapacak kişi sırtüstü, sağ yanı üzerine yatar.

Lavman suyuna değişik bitki suları konulur, en kolay ve iyisi ise, her defa bir adet limon suyu kullanmaktır.

Önemli uyarı: Eğer bağırsakta patolojik bir sorun veya taşlaşmış gaita varsa su gitmeyebilir ve ağrı verir. Bu durumda suyun hortumunu hafif sıkarak veya anahtarı kapatarak suyun girişini geçici olarak engellemek gerekecektir.

(resim 6)

Bu arada derinden karın nefesi alınarak karnı şişirmek ve sonra nefes vererek karnı içe doğru çekmek gerekir. Su tıkalı yolları açtıkça bir rahatlık hissedilecek, bu sırada hortumun anahtarı açılarak suyun kalan kısmını da bağırsağa alınacak.

Daha sonralar, yani bağırsak yolları iyice temizledikten sonra hiç sıkıntı çekilmeden iki litre su 30-40 saniye içinde bağırsak sistemine dolar ve istenilen kadar orada tutulur. İçeride suyun tutulamaması bağırsak yollarının çok tıkalı olduğunu gösterir.

Bundan sonra 5 dakika sol tarafı üzerine, 5 dakika sırt üzeri ve 5 dakika sağ tarafın üzerine yatılarak suyun yatay kalın bağırsaktan geçerek kalın bağırsağın son kısmına yani apandise kadar ulaşmasını sağlamak gerekecektir. Asla bağırsakların boşaltımı için basınç uygulamayın. **Tuvalette 15–20 dakika oturulması tavsiye edilir. Lavmandan 15–20 dakika önce yarım litre ılık su için. Yemekten hemen sonra lavman yapmayın.**

Uzmanların tespitlerine göre vücuttan zamanında dışarı atılamayan çürümüş, kokuşmuş mikrop ve tehlikeli bakterilerle dolu bağırsak sistemini lavman yaparak zamanında temizlemek kişiyi hastalıkların %80'inden korur.

Lavman yapılması yasak olan durumlar vardır, aşağıda sıralanan hastalıklardan dolayı lavman yapılamaz:

1) Kalp ve böbrek yetersizliğinde,
2) Çok yüksek olan tansiyonda,
3) İnfaktusta,
4) Ameliyat sonrası,
5) Rahim kaymasında,
6) Hamilelik döneminde,
7) Çocuk emzirme döneminde,
8) Hanımların özel rahatsızlık dönemlerinde (ay halinden en az bir gün önce veya bir gün sonra gerekirse lavman yapılmalıdır).

DOKULARIN YENİLENMESİ

Orucun tüm mükemmel sonuçları sadece toksinlerin atılması ile sınırlı kalmaz. Oruç sırasında organizma, öz hasta dokularını yemeye başlar, böylece ilaçların ve ameliyat bıçaklarının ulaşamadığı ur ve tümörleri kuşatır ve onları içten çökertir (eğer urlar veya tümörler son aşamaya gelmemişse).

Hiçbir cerrah, sağlıklı dokuları muhafaza ederek ve onlara hasar vermeden ödem veya ülserin zararlı hücrelerini imha edemez. Ama büyük Doktor "ORUÇ" bu ameliyatı kolaylıkla yapar. Bundan başka, hastalıklı hücreleri imha ederken organizma yeni, tamamen sağlıklı hücreler oluşturur. Bu, oruç sırasında mümkün olur, özellikle yeni hücreler yoğun olarak yeniden yapılma döneminde oluşurlar. Örneğin orucun 28. gününde mide salgısının tamamen yeniden yapılışı ile kalmayıp, ileri fonksiyonel hücreler sayesinde oldukça "sağlıklı rezerv" kazandığı saptanmıştır.

Benzer yenilenme diğer organ ve dokularda da meydana gelir, zira "oruç üniversal bir doktordur". Lehim yerleri, ödemler, sertleşmiş bölgeler, siroz ve nekrozlar (nekroz etkisi sonunda hücreler işlevsel özelliklerini yitirir ve tam çözünmeye başlar, sonuçta da yapısal bozukluklar ortaya çıkar) iyileşme sürecine girer.

YÜKSEK PROTEİN DİYETİ VEYA KARBONHİDRAT DİYETLERİ NEDEN BAŞARISIZ OLUYOR?

Yüksek protein diyeti 30 yıldan fazladır mevcuttur. Milyonlarca insan denemiş ve kilo vermiştir fakat aynı milyonlar verdikleri kiloları daha fazlasıyla geri almışlardır.

Bu diyetler, sınırsız protein ve yağ yenilmesini ve hiç karbonhidrat yenmemesini önermektedirler. Vücuda asgari yağ girmemesi durumunda, vücut ketosis adı verilen anormal metabolik bir duruma girmektedir. Yağı metabolizma etmek için yeterince karbonhidrat olmadığı durumlarda kanda keton parçaları olarak bilinen artık ürünler birikmeye başlar, ek olarak karbonhidrat olmadan beyniniz düzgün çalışamaz..

Tabii ki, bu durum su orucu zamanında kesinlikle ortaya çıkamaz, çünkü sufiler ve diğer aydınların hepsi yüksek makam ve derecelere orucun yardımıyla yükselmişlerdir. Buradan da anlaşılıyor ki, belli bir süre gıdasız yarım yamalak beslenmenin insan bünyesinde farklı farklı etkisi vardır.

Uzun bir sürenin sonunda, yüksek protein diyetlerinin başarısı aynı şekilde devam etmez. Diyete devam edip vücudunuzu ketosise zorladıkça vücudunuzda bazı değişikler olmaya başlar.

Birincisi, yağ hücreleri kendilerini adapte edip "yağ mıknatısları" haline gelir ve diyetten öncekine göre 10 kat daha fazla aktif hale gelerek yağ hücrelerine yağ taşır. Bunun anlamı şudur: diyeti bıraktığınızda, vücudunuz korkutucu bir hızla yağ toplayacaktır.

İkincisi, beyin ideal performansını sürdürmek için kan şekerine ihtiyaç duyar, ama artık bunu karbonhidratlardan alamaz hale gelmiştir. Umutsuz bir şekilde, vücuda kaslardaki proteini parçalayarak enerji için glikoza dönüştürmesi emrini verir. Yüksek protein diyetlerini uzun süre uygulayan insanların yüzündeki çökük ifade ve saçlarının dökülmesi bu yüzdendir. Vücut bu bölgelerdeki proteini beyne yeterli glikoz yapabilmek için alır.

Üçüncüsü, bu diyette çok fazla doymuş yağ tüketilmektedir. Bu sizi kalp hastalığına yatkın hale getirmekle kalmaz, hücrelerinizi insüline daha duyarsız bir hale de getirir. Bu da vücudu daha fazla insülin yapmaya zorlar; sizin şişmanlamanıza neden olan da insülindir zaten. Son olarak yeni bulgulara göre ketosisin devam etmesi, lipitlerin oksidasyonunun artmasına neden olur; bu da kalp hastalığının gelişmesinde önemli bir faktördür.

Bunlar, yüksek protein diyetlerinin sonuçta neden başarısız olduklarını, insanların verdikleri kiloları (hatta daha fazlasını) üstelik kalp sağlıklarını da riske atarak, neden geri aldıklarını açıklayan biyokimyasal nedenlerdir. Bu 30 yıldır böyle olmaktadır ve gelecek 30 yıl da böyle olacak gibi görünüyor.

Beslenme mantrası: "istediğiniz kadar yüksek protein yiyin, ama hiç karbonhidrat yemeyin."

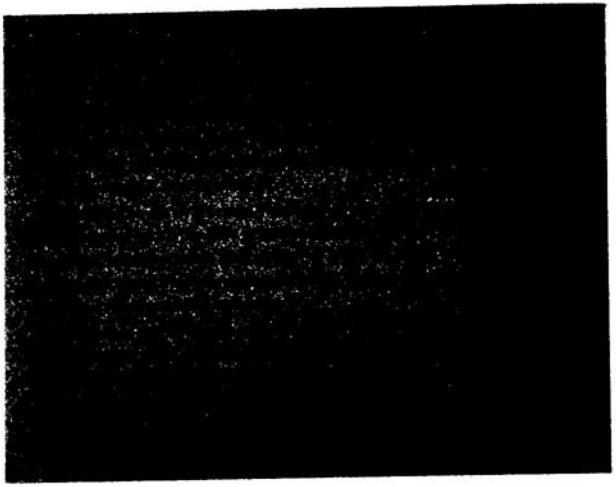
Bu tür beslenmenin hormonsal etkisi: Glikojen seviyesini yükseltir.

Sonuçlar: Ketosis, düşük kan şekeri, asabiyet, yağ hücrelerinin "yağ mıknatısları" haline gelmesi, lipitlerin oksidasyonunun artması, kas kütlesinin azalması, uzun süre kullanırsa kalp hastalığı riskinin artması, yaşlanma sürecinin hızlanması vs.

Bir başka beslenme mantrası: İstediğiniz kadar yüksek karbonhidrat yiyin, ama kesinlikle yağ yemeyin.

Hormonsal etkisi: İnsülin seviyesinin yükselmesi.

Sonuçlar: Yağ toplanmasının artması, ruh hali dalgalanmaları, kuvvetten düşme, karbonhidrat krizleri, sürekli açlık, zihinsel konsantrasyonun azalması, kalp hastalığı, Tip 2 diyabet ve kanser riskinin artması yaşlanma sürecinin hızlanması.



Kaynaklar

Oruç Mucizesi, Dr. P. Bregg, Amerika

Oruç Tutmak Hayatınızı Kurtarır, Prof. Dr. H. M. Shelton, Amerika

Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Genleşme, Prof. Dr. Arnold. Ehret, İm Yay., Almanya, 2005

Marifetname, İbrahim Hakkı hz.

Avarifuü'l mearif, Şihabüddin Ömer es-Sühreverdi

Hazım Yolları Hastalıkları, Dr. Mehmet Göbelez

Oruç, G. P. Malahov, Rusya

Zone Diyeti ile Bir Hafta, Dr. Barry Sears, Prestij Yay., 2004

YAZARIN YAYINLANMIŞ KİTAPLARI

Genç ve Güzel Kalmanın Sırları (2004)

Sağlık İçin Oruç Bıçaksız Ameliyattır (2006)

Sağlıklı ve Güzel Kalmanın 7 Sırrı (2008)

YAZARIN YAYINA HAZIRLANAN KİTAPLARI

Doğru Beslenmenin Altın Kuralları

Yemek Kitabı

Meyveler ve Sağlığımız

Sülük Tedavisi

Oruç, Namaz, Abdest ve Guslün Sağlığımızda Yeri

Dünyada Halk Tıbbı

Şifa Orucu ve Hastalıklar

(Alternatifsiz Tıp)

3810/ 20
S-17311
36m.

Şifa Orucu ve Hastalıklar
Gülhan Beydemir

ISBN: 978-975-4323-71-9

Basım Tarihi: Ağustos 2011

Kapak Tasarım: **Fexreddin Veliyev**

Baskı: İmak Ofset Basın Yayın
Yenibosna-İstanbul
0212. 656 49 97 pbx

Qala kasabası Sülh Sok. No: 11 Bakü/Azerbaycan
Küçük Ayasofya Cad. No: 66 Sultanahmet/İstanbul/Türkiye
Cep: Azercell: (0099450) 459 26 69
Turkcell: (+90535) 233 57 83
www.sifaorucu.com
www.tabibhan.com
www.sifaorucu.webly.com
e-mail/msn: sifaorucu@tabibhan.com
tabibhan@tabibhan.com

ŞİFA ORUCU VE HASTALIKLAR
(Alternatifsiz Tıp)

GÜLHAN BEYDEMİR
(Tabibhan)

Anne ve babam ile abilerim Canami ve Dadaşxan'ın ve genç yaşında hayatını kaybeden Fuad Vefadar oğlunun aziz ruhlarına ithaf olunur.

"Hayat veren ve öldüren O'dur. Bir işe hükmettiği zaman, sadece 'ol' der." (24/68)

"Fizyolojik bir dinlenme olarak ŞİFA ORUCU vücudun kendi kendine engelsiz ve eşsiz iyileştirme çalışmalarını yapabilmesi için bir fırsat sağlar. Hasta bir kişiye 'açlık' tedavisini uyguladığımızda, biz herhangi bir şey yapmış olmayız, sadece vücudun kendi kendisini iyileştirmesi için gerekli olan dinlenmeyi ona sağlamış bulunuruz."

İçindekiler

Şifa Orucunun Hastalıklar Üzerindeki Etkisi *23*
Orucun Etki Alanları *25*
Şifa Orucunun Gerçek Mekanizması *29*
Oruç Tutmak İçin Dört Sebep *33*
Yemeden Yaşamak *39*
Deri Hastalıkları (Sedef ve Egzama) *46*
Cilt Hastalıklarında Beslenme Kuralları *50*
Arterit Gut ve Romatizma *52*
Oruç ve Varis *62*
Oruç ve Saman Nezlesi *63*
Oruç ve Soğuk Algınlığı *65*
Oruç ve Yüksek Tansiyon *69*
Oruç ve Şeker Hastalığı *74*
Oruç ve Şişmanlık *79*
Şişmanlığın Mahzurları *87*
Oruçla Kilo Alma *92*
Oruç ve Depresyon *97*
Oruç ve Mide Hastalıkları (Gastrit, Ülser) *99*
Oruç ve Astım *112*
Oruç ve Safra Kesesi Taşı *120*
Oruç ve Prostat Kesesinin Genişlenmesi *123*
Bel Soğukluğu *126*

Oruç ve Nefrit (Böbrek İltihabı) *129*
Kolit (Kalın Bağırsak İltihabı) *132*
Oruç ve Eklem İltihabı *140*
Oruç ve Kalp Hastalıkları *145*
Oruç ve Kulak Hastalıkları *152*
Hamilelikte Oruç *153*
Oruç ve Kadınlarda Kısırlık *156*
Oruç ve Göğüste Yumru *158*
Oruç ve Ekoloji (Radyasyon) *161*
Oruç ve Sara Hastalığı *162*
Oruç ve Parkinson *163*
Oruç ve Migren *167*
Oruç Tedavisinde Yaş Sınırı *170*
Çocuklar da Oruç Tedavisini Uygulayabilir mi? *172*
Oruç ve Akut Hastalıklar *177*
Oruç ve Kronik Hastalıklar *180*
Birkaç Kere Oruç Tutmak Hayat Boyu Sağlığımızı Korur mu? *183*
Kanımızın Yapısı *187*
Besinlerdeki Pozitif - Negatif ve Makrobiotik Özellikler *192*
Besinler Arasında Uyum *205*
Oruç ve Ağız Kokusu *216*
Özel Oruç Programım *219*
Şifa Orucunu Yapanların Anlattıkları *226*
Dünyada Oruçla Tedavi Uygulayan Doktor ve Kuruluşların Adresleri *278*
Kaynaklar *280*

Yazarın Notu

"Şifa Orucu" konusunu merak edenlerin taleplerini dikkate alarak *Sağlık İçin Oruç Bıçaksız Ameliyattır* kitabımı daha genişletilmiş bir şekilde yeniden baskıya hazırlamaya karar verdim. Şifa orucunun daha da etrafla anlaşılması için kendime üstat olarak kabul ettiğim Oruç uzmanı Prof. Dr. Herbert M. Shelton'un *Oruç Tutmak Sağlığınızı Kurtaracaktır* adlı kitabından örnekler ve açıklamalar vermekle kitabın okurlar için daha faydalı olabileceğini düşündüm.

Böylece kitabımı *Şifa Orucu Bıçaksız Ameliyattır* diye adlandırdım. Bu konu Türk dünyasında ilk defa ele alındığı içindir, başta karşı çıkanlar oldu. Sürekli olarak insanlara orucun her türlü hastalıkların iyileşmesinde faydalı olduğunu anlatma gayreti içinde oldum. Yılmadan usanmadan otuz bir senedir yürütmüş olduğum çalışmalar ve verdiğim mücadeleler semerelerini göstermeye başladı. Hastalar şifa orucunu uygulayarak anlamaya başladılar ve bunun doğruluğunu bizzat yaşayarak öğrendiler. Böylece şifa orucu anlaşılır hale geldi.

Türk ve Arap dünyasının dışında tüm dünyada Şifa Orucu klinikleri vardır. Almanya, Bulgaristan, Yunanistan, İsrail, Japonya, Amerika, Hindistan, Çin, İngiltere ve Rusya gibi ülkeleri örnek verebiliriz. Yani hastalıklardan kurtulmanız için bu ülkelere gidebilir ve hastane ortamında hiçbir ilaç kullanmaksızın tüm sorunlarınızdan kurtulabilirsiniz. Lütfen deneyimsiz kişilerin hayatınızla oynamasına izin vermeyin. "Şifa orucu" bilindiği kadar da kolay bir yöntem değildir.

Bu kitaptaki bilgiler, otuz bir senelik araştırma ve tecrübelere dayalı sonuçlar esasında elde edilmiştir. Kitap, asla bir oruç tedavisinin nasıl yapılacağına rehberlik etmez. O, aksine böyle bir tedavinin, tecrübeli bir uzman hekimin denetiminde yapıl-

masını öğütler. Ne yazık ki bizim gözetimimizde bir kere oruç tedavisi gören bazı kişiler işi kolay zannedip uyarılarımızı kulak ardı ederek başka insanları oruca davet ettiler ve çok acı sonuçlar ortaya çıktı.

Eğer doktorunuzun size verdiği ilaçlar varsa kullanmaya devam edin. Oruç tedavisine bir oruç uzmanının gözetimi altında başvurabilirsiniz. Hekiminizle görüşerek şikâyetinize teşhis koydurmadan kesinlikle kendi kendiniz veya tecrübesiz birinin gözetiminde tedavi olmaya kalkışmayın.

Kitapta orucun ta eski çağlardan günümüze kadar insanlar ve diğer canlılar tarafından nasıl titizlikle uygulandığını açıklayan kanıtlı bilgiler yer almaktadır.

Kitabın okuyucusu şunu da iyi bilmelidir ki, oruç her derde çare bir ilaç değildir. Herkese özel sağlıklı yaşam tarzını düzenlemekte bir vesiledir. Eğer kişi oruç tedavisinden sonra da sağlıksız beslenmeye devam ederse tüm rahatsızlıkları tekrar geri dönecektir. Çünkü sağlığı parayla satın alamaz ve başka hiçbir tedavi yöntemiyle geri kazandıramaz. Sağlığınız yediklerinize ve içtiklerinize bağlıdır.

Her ne kadar kitabın isminde oruç sözü varsa da, bizim burada ele aldığımız oruç dinî kurallara dayalı bir oruç değildir. Vücut sistemini toksin ve hastalıklardan arındırmak için tutulan bir şifa orucudur, veya su orucudur, Dünyada oruç tedavisini uygulan doktorlar ve onların yazmış olduğu çok sayıda kitaplar vardır. Aşağıda bir kaç örnek veriyoruz: *Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme* (Prof. Dr. A. Ehret), *Oruç Tutmak Hayatınızı Kurtarır* (Prof. Dr. H. M. Shelton), 2. *Oruç ve Beslenme* (Dr. Joel Fohrman), *Oruç Mucizesi* (Paul Bregg) ve *Oruç, En İyi Diyet* (Dr. Alan Cott) vs.

Kitabın sonunda dünyada oruç yöntemiyle tedavi yapılmakta olan hastane ve kuruluşların adresleri verilmiştir.

Önsöz

Biz sağlık konusunda konuşmayı çok severiz. İnsan sağlığının gittikçe korkunç boyutlara ulaştığından söz açarız. İçtiğimiz sigarayı ve kötü alışkanlıklarımızı hep kötüleriz, yarından itibaren sigara içmemeye karar veririz. Çok yemenin zararlarından konuşuruz. Hayatımızın fazla bir kısmını hep televizyon karşısında geçirdiğimizden dolayı kendimize kızarız.

Tabii ki bu konuşmalardan sonra, her zaman olduğu gibi yarından itibaren hayatımızı değiştirerek güne spor yapmakla başlayacağımıza ve sağlıklı besleneceğimize söz veririz.

Fakat bizim yarın verdiğimiz sözler daha sonraki yarınlara ertelenir. Böylece günler, haftalar, aylar ve yıllar hızla akıp gider.

Nihayet bize emanet edilen vücudumuz, ona sorumsuzca ihanetimizden dolayı zamanından önce yaşam enerjisini ve buna bağlı olarak gençlik taravetini kaybederek yıpranır. Sonuçta hiç beklemediğimiz ve sevmediğimiz hastalıklar üzerimize yağmur gibi yağmaya başlar. Ve bizler de hayatımızın sonuna kadar bu hastalıklarla uğraşmaya devam ederiz.

Gerçeği söylemek gerekirse, hastalıklarla uğraşmak boş yere zaman kaybetmektir. Çünkü hastalık denilen ağrı ve sızılarımız aslında bizlere "iyileşmeye giden yolu" gösteren "yeşil ışıktır". Ağrı ve acıları üzüntüyle değil sevinçle karşılamak gerekir. Ağrılar canımızın manevi dilidir, "hâlâ" sağlıklı olduğunu işaret eder bizlere. Biz birçok dilleri öğrenebiliriz, ama bedenimizin anlatım dilini öğrenmekte aciziz.

Şüphesiz bizim ilk hatamız hastalıklara karşı çıkmakla başlar, tüm gücümüzü bu hayırlı tepkileri bastırmaya yöneltiriz, çoğu

zaman da "başarılı" oluruz. Yani, her yerde kolaylıkla bulunan sahta ilaçlardan birkaç tane alarak ağrı ve acıları "sustururuz" ve bu susturmaların sonunun kanser gibi korkunç hastalıklarla tamamlanabileceği aklımıza bile gelmez. Organlarımız kendimizden daha yeteneklidir, her hastalığa karşı koyabilir ama aklımız bu işe engel olur. Zavallı vücudumuz kendisini kurtarma çabasına karşı koyarak hastalıklardan daha korkunç olan ilaçları kullanırız.

Bana göre tüm hastalıkların ana kaynağı organlarda "atık" birikimleridir, yani kireç, tuz birikimi, iltihap, öldükten sonra vücuttan atılması zor olan kokuşmuş hücreler, mukus ve toksinler.

Peki ya bunları doğuran sebepler nelerdir? Elbette bu sebeplerin başında yediklerimiz gelir. Örneğin uyarıcı kapsamına giren kahve, çay, çikolata, kola, alkol vb. alındığında sinir sistemini bozacak etkileri olan korku, nefret, heyecan, kıskançlık ortaya çıkar. Bu veya diğer kötü alışkanlıkların sonu sinir sistemiyle sindirim sistemi arasındaki bağlantıyı koparmaya başlar. Daha korkunç olanı ise artık çağımızın gıdaları giderek tamamen yapay hale gelmesidir. Bilmemiz gerekir ki insanın ne sinir ne de sindirim sistemi besin değeri olmayan bu gıdalara göre ayarlanmıştır. Hiçbirimiz farkında değiliz ama ne yazık ki biz onları yediğimizi düşünürken aslında o yapay gıdalar bizleri yemektedir.

"Hastalıkların besinlerden kaynaklanabileceği" düşüncesinin hiç akla gelmemesi aslında trajik bir durumdur. Bunun nedeni ise insanların hastalık kavramına adeta bir sır gibi yaklaşmasındadır. İnsanlar hayatları boyunca vücudun duyduğu ihtiyacın on-on beş kat fazlasını yeme alışkanlığına sahiptir.

Fakat bunun getirdiği iç kirliliğinden hiç haberleri yoktur. Fazla yemek yemenin dışında çoğu zaman neredeyse sadece zararlı besin tüketirler. Sağlıklı ve normal beslendiğini düşünen bir kişi 3 veya 4 gün oruç tuttuğunda, nefesi, vücudu ve tüm ifrazatı kötü koku yapar.

Bu da organizmasının bozulmuş, dışarı atılmamış maddelerle dolu olduğunu gösterir ki bu maddelerin tek sebebi yanlış beslenmeye dayalıdır. İşte bu birikmiş ve birikmeye devam eden atıklar onun gizli, bilinmeyen "hastalığıdır". Ve doğa günün birinde bu toksinleri "ŞOK" şeklinde dışarı atmak istediğinde, ki buna da bilindiği üzere "hastalık" denir, kişi kirliliğin nedeni olan hastalık kaynağı atığın daha fazla çoğalmaması için "oruç tutacağı yerde, ilaç ve çeşitli tedavilerle kendini iyileştirmeye çalışır.

Hastalıkların önemli bir kısmının ana kaynağı beslenme olduğuna göre, ondan kurtulmanın tek yolu da yine doğru beslenmeden geçer. Radikal bir iyileşme de ancak "oruçla" sağlanabilir, oruç hayvanlar aleminin tek "tedavi yöntemidir".

İnsan vücudunun çağımızda kilolu oluşu, estetik algılarımızı o kadar allak bullak etmiş ki artık normalin bile sınırını bilemez olmuşuz. Vücuttaki her yağ oluşumu hastalık yapıcıdır ve o ölçüde de estetikten uzaktır. Doğada hiçbir hayvanın, bizim modern "halterci veya güçlü erkeklerin" yağ torbaları kadar yağları yoktur. Bunun tek sebebi fazla yemek içmektir. Borucuk veya kanal dediğimiz bir sistemden meydana gelen vücut sonunda yorulur ve tıkanır. Sıkı adaleler için doğru kaynak, meyvelerde bulunan glikoz (meyve şekeri) ve minerallerdir.

Özellikle oruç tutarak yağlardan ve atık maddelerden kurtulmuş bir vücut, meyvelerle kısa sürede sağlığına kavuşabilir. Yüzün ve tüm vücudun kilolu oluşu gün geçtikçe tehlikeli bir şekilde artmaktadır. Kilo fazlalığı çirkin olduğu kadar hastalık yapıcıdır da.

Hastalıklardan ilaçlarla kurtulmak imkansızdır. Fazla ilaç sinir sistemini bir nevi felç eder. Eğer sinir sisteminin gücü azalmışsa, alınan gıdalar hazım olunamaz, yani alınan gıdaların sindirimini sağlayacak salgılar, enzimler durdurulacak ve toksinleşmenin (hastalanmanın) alt yapısı hazırlanmış olacaktır. Fazla gıdalar dokularda yağ birikimine dönüşecek ve bağırsaklarda

giderek artan bir hızla çürüyerek tüm organları etkileyecek, onları hasta edecektir. İlk önce, baş ağrısı, ateş, bulantı, grip, anjin gibi rahatsızlıklar başlayacaktır.

Peki tüm bunlar gerçekten hastalık mıdır? Bu soruya vereceğimiz tek cevap "Hayır" olacaktır. Çünkü bunlar bizim ilk ve küçük ödüllerimizdir. Gerçek bir deyişle "beslenme intiharı" ile ihanet ettiğimiz vücudumuzun ilk tepkileridir! Yani iyileşmeye giden yolu gösteren "yeşil ışıktır".

Şayet vücudumuzun toksinlere (zehirlere) karşı olan bu tepkilerini toksinlerden daha tehlikeli ilaçlarla susturmaya devam edersek, beğenelim ya da beğenmeyelim, korkunç hastalıklara yani "büyük ödüllere" yakalanmamız kaçınılmaz olacaktır: Yüksek kolesterol, tansiyon, şeker, kalp hastalıkları, hatta kanser vb.....

Ya ne yapmalı? İlk yapılması gereken vücudu toksinlerden arındırmak olmalıdır. Nasıl? İlaçların alınmasına devam etmeli mi? İlaçlar organlarımızı toksinlerden arındıracak mı? Dünyamızda, vücudu toksin ve mukuslardan arındıracak hiçbir ilaç geliştirilmemiştir. Halbuki, toksinlerden arınmakla birçok hastalıktan kurtulmamız mümkündür.

Dünya kadar geçmişi olmasına rağmen ülkemizde daha yeni tanınmaya başlayan oruç tedavisini eleştirmek isteyen kişilerden ricam şudur: En az 3 günlük bir oruç tedavisini denedikten sonra diledikleri kadar eleştirebilirler.

Hâlbuki Batı dünyasında asırlar öncesinden bu tedavi alanında klinikler ve hastaneler faaliyet göstermekte idiler. 1877 senesinde Dr. Edward Dyun Amerika'da ilk defa "oruçla" tedavi yöntemini kullanmaya başlamıştı ve bu başarısıyla dünyaya oruç tedavisiyle tüm hastalıkları tedavi etmenin mümkün olduğunu ispat etmişti.

Alman Doktor Arnold Ehret geçen yüzyılın başında oruç kliniğini açmıştı. Ve bu konuda kitaplar yayınlamıştır. A. Ehret

diyor ki: "Ben oruçla ilgili önemli sayılabilecek bir şey yaptım: 49 gün oruç tuttum. Bu bir dünya rekoruydu.

Uzman gözetiminde yapılan oruç şaşılacak ölçüde daha kolay ve kesinlikle tehlikesiz bir hale gelir. Bu yüzden, tıbbın artık çaresiz gördüğü hastalıkları yenmek hiç kuşkusuz mümkün olabiliyor. Tecrübelerim sonucunda kesin olarak, mukusun medeniyet besininden ileri geldiği ve bütün hastalıkların temel nedeni olduğu kanısına vardım.

Bu hastalıkların yanı sıra, yaşlılık belirtileri, fazla kilo, saç dökülmesi, cilt kırışıklıkları, sinir ve hafıza zayıflığı gibi istenmeyen sonuçlar da yine aynı nedene dayanmaktadır. Doğal olarak bu bilgiler, ilerlemekte olan tedavi yöntemlerinde ve biyolojik tıpta, yeni bir gelişim sürecinin doğması umudunu da beraberinde getirmektedir.

1948'de Dr. Shelton Uluslararası Profesyonel Doğal Sağlık Kurumu'nu kurdu ve orada oruç tedavisini gerçekleştirerek iyileştirme operasyonlarını belgeledi ve bu faydalı yöntemleri araştırmaya teşvik etti. Bu kurumun doktorları lisanslı doktorlardır. Tıp doktorları, osteopotlar, masörler, doğal tedavi uzmanları... Bu merkezin üyeleri oruç tedavisiyle hastaları iyileştirdiklerinde sertifika alıyorlardı.

Dr. Shelton'un bu konudaki asıl gayesi, 19. yüzyıl tıp doktorlarının da görüşleriyle beraber, ilerleyen araştırmalar ve belgelerle Doğal Sağlık çalışması oluşturmak ve kökleştirmek olmuştur. Bu kişiler, Isaac Jennings, Harriot Austin, Susana Way Dodds, Russel Thacker Trall, John Tilden, sağlıklı bir canlıdan sağlıklı olmak için nasıl bir yapıda bulunmak gerektiğini tespit ettiler. Sonuçta bunun için, temiz bir çevre, taze hava, taze sebze ve meyveler, fındık ve tüm tahılların lazım olduğu, bunun yanı sıra aktiviteli bir hayatın da son derece önemli olduğu anlaşıldı.

Evet, kişinin yeterli egzersiz, eğlence, dinlenme yapabilmesi ve kendisine olan saygısı gibi düşünceler ve fikirler, elbette ki

doğa yasalarından gözlemler sonucu ortaya çıktı. Ama onlar, bu fikirleri yeniden keşfettiler ve bilimsel olarak geçerli kıldılar.

Bu kitap bir oruç tedavisinin nasıl uygulanacağına rehberlik etmez, o aksine böyle bir tedavinin tecrübeli bir gözetmen hekim denetiminde yapılmasını öğütler.

Dr. Shelton, Amerikan doğal sağlık kurumunun, canlının doğal şartlarda, doğal prensiplerle iyileştirilmesini sağlayacak bir organizasyon olmasını da sağlamıştır. Kurum 1948'den beri büyüdü ve şu anda dünyanın dört bir yanında üyeleri bulunmaktadır.

Prof. Dr. M. Herbert Shelton kendi lisanıyla 45.000 hastasının üzerindeki inceleme sonuçlarını bu kitapta dile getirir ve iyileşmenin imkansız gibi göründüğü durumlarda nasıl sonuçlar alındığını anlatır. Dikkatli bir şekilde tutulmamış bir oruç yanlış anlaşılmalara sebep olabilir. Dr. Shelton orucu sağlık tedavisinin bir parçası olarak tanımlar.

Dr. Shelton *Oruç Tutmak Sağlığınızı Kurtaracaktır* adlı kitabında şöyle yazar:

Kitabın ilk basımından itibaren, orucun sağlık getireceğinin vurgulanmasından bu yana, birçok gazete, dergi ve makalelerde halkın zihnini bulandırmak maksadıyla kitabı yalanlayan yazılar yazıldı. Özellikle kilo kaybı için oruç tedavisinin kullanılmasını eleştirdiler. Orucun büyük tehlikeleri olduğunu ifade ettiler. Bazıları bir oruç tedavisinin en fazla üç gün kadar sürebileceğini vurguladı. Bazıları da orucun hastadaki iyileştirmesinin geçici olabileceğini ileri sürdüler. Ve söylenen şeyler arasında da bir uyuşmazlık vardı. Okuyucu bu durumda ne yapacaktı?

Aslında bu kargaşanın sebeplerinden birisi de, bazı bilim adamlarının açlık çekerek ölmeyi ve oruç tutmayı eş anlamlı kullanmalarından kaynaklanmaktaydı. Oysaki asıl gerçek şudur: Birisi açlıktan ölüyor ise bu oruç değildir. Eğer oruç tutuyorsa bu açlıktan ölmek değildir.

Çoğunlukla bilimsel deney yapan kimseler hakkında birçok deneyin aksini ispatlamaya çalışan yazılar yazılır. Bu deneyleri hakkını vererek incelediklerı zaman, ancak ondan sonra gerçek bir fikir alabilirler.

Oruç tedavisine girildiğinde ve oruç tutan kimse, çay, kahve, soda, alkol ve tüm yemekleri, baharatlar ve katkı maddeleri, ağrı kesiciler, her gün almaya alıştığı aspirin ve diğer bütün ilaçları bıraktığında, baş ağrısı, baş dönmesi, halsizlik, titreme, karında sırtta ve eklemlerde ağrı çekebilir. Midesi de bulanabilir hatta kusar. Bunlar kesinlikle orucun yan etkileri değildir. Bunlar kahve sigara ve çeşitli ilaçlarla boğulan bedeninin tepkileridir. Bu orucun etkileri değil, günlük bir alışkanlık haline gelmiş vücuda alınan zehirlerin tepkileridir. Ve oruç devam ederse bunlardan bütünüyle kurtulmak mümkündür.

Oruç tedavisinin talihsiz yan etkilerinden birisi de vücuda akışkan maddelerin girmesine izin vermektir ki bu durumda hasta çay, kahve veya bira, hazır çorbalar gibi içecekleri tüketebilmektedir. Ayrıca ortaya çıkan her rahatsızlığı bertaraf ettiğini düşünerek ilaç, sigara veya diğer sağlığına zararlı maddeleri almaya rahatlıkla devam edebilmektedir.

Şunu ifade etmeliyiz ki, vücuda alınan bu tür zehirlerle birlikte uygulanan bir oruç tedavisi ile tam anlamıyla bir oruç tedavisi arasında belirgin bir fark vardır. Elbette ki çok şişman bir kadına oruç tutmak zor gelir ve tedavi sırasında alacağı sıvı maddeleri çay, kahve gibi maddelerden karşılar. Sonuçta kalbi bu maddelerden rahatsızlanır ve sebep olarak da oruç tedavisini gösterir.

Bütün bunlarla birlikte, vücuttaki protein eksikliğinin oluşturacağı tehlikeler üzerinde yoğunlaşıldı ve insanlar üzerinde bu da büyük bir korku meydana getirdi. Normal sürede tutulan bir oruçtaki protein eksikliği hiçbir tehlike arz etmez. Ayrıcı bilinenlerin tam tersi insan vücudunun fazla proteine ihtiyacı yoktur.

Protein maddeleri 42–45°C ısıda pıhtılaşır. Pıhtılaşma, protein molekülleri arasındaki, protein ve diğer maddeler (karbonhidrat, mineral maddeler, vitaminler vs.) arasındaki yaşamsal bağın kopması demektir. Yapısını kaybeden protein oldukça zor hazmedilir.

Çocukluktan beri bizlere hayvansal proteinin saygı duyulması gereken bir besin olduğu öğretildi. Daha hızlı bir şekilde irileşmemize yardım eden yiyeceklerin bizim için iyi olduğu fikriyle yetiştirildik.

Bu konuda, halkın ve medyanın kafası karışıktır. *İyi beslenme* terimi, hayvansal protein ve hayvansal yağların fazla tüketimi sonucunda erken olgunlaşma ve vücut yapısına sahip olmayla özdeşleştirilmeye devam edilmektedir. Eski yazarlar ve beslenme uzmanları hızlı büyümeyi sağlıklı olmak olarak yorumlama hatasına düşmüşlerdir. Aslında büyüme hızının artmasının iyi bir şey olmadığı görüşü daha inandırıcıdır. Bir çocuk ne kadar yavaş gelişirse o kadar yavaş yaşlanıyor demektir. Olgunluğa erişmenin daha uzun zaman aldığı, yavaş büyümenin, daha uzun bir ömrün göstergesi olduğu hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda görülmüştür. İnsanlarda da aynı durumu görürüz. Doğal olmayan şekilde hızlı büyüme ve ergenliğe erken ulaşmak, hayatın ileriki aşamalarında görülen kanser ve diğer hastalıklar için risk faktörü oluşturmaktadır. Erken olgunlaşmaya ve çocuklukta aşırı büyümeye yol açan aynı faktörlerin, sadece göğüs ve prostat kanserlerinin değil, genel olarak bütün kanserlerin oluşumunu artırdığını gösteren çok sayıda kanıt vardır. Kötü beslenme ya da ciddi bir hastalığın olmaması şartıyla, ne kadar yavaş büyür ve olgunlaşırsak, o kadar uzun yaşarız.

Elli dokuz farklı ülkeden toplanan verileri inceleyen uluslararası bir araştırmada et ve süt ürünleri tüketen erkeklerin prostat kanserinden ölme olasılıklarının çok fazla olduğu, işlenmemiş bitkisel gıda ve kuru yemiş yiyenlerin bu hastalığa yakalanma olasılıklarının ise çok az olduğu bulunmuştur.

Kemik erimesi konusundaki son haberler, bunun için çok iyi bir örnektir. Ama kemik erimesinin ilk nedeni kalsiyum eksikliği değildir! İlk neden protein fazlalığıdır. Hayvansal gıdalar ve süt ürünleri, sülfür oranı yüksek proteinle doludur. Sülfür, bedende fazla asit oluşmasına neden olur; kemikler sülfürle yıkanırken kalsiyum erir ve sonra da idrarla birlikte tamamen bedenden atılır. Bu sadece hayvansal proteinlerle olur ve proteine bağlı "hiperkalsiüm" (idrarla birlikte fazla miktarda kalsiyumun atılması) olarak adlandırılır.

Şüphesiz, American Journalaf Clinical Nutrition için çalışan Dr. Lindsay, Dr. Oddoye ve Dr. Margen'in bulguları son derece doğrudur: "Bol miktarda kalsiyum içerse de yüksek proteine dayanan beslenme düzeni kalsiyum dengesizliğine yol açarlar. Kemik erimesi, uzun süreli yüksek protein ağırlıklı beslenmelerin kaçınılmaz sonucu olarak görülebilir" [A. H. Lindsay Oddoye, "Protein-Indused Hypercalcria A Londer Tetm Study" American Journal of Clinical Nutrition 32 (1979) 741-49]. Her gün kalsiyum tabletleri almaya ve bol miktarda süt içmeye devam edilse de, fazla proteinin kalsiyumu yok etmesi engellenemez.

Protein fazlalığı kemikleri güçsüz bırakır. Onların bol proteinli et ve süt ürünleri, kemik erimesinin hızlanmasına katkıda bulunur. İnsanların birçoğu şunu kesinlikle bilmez.

Prof. Dr. Shelton şöyle söyler: Uzun oruçlardaki en büyük tehlike ilaç veya içecek olarak alınan zehirli maddelerdir. Bu fizyolojik zararları hastaları kendi başlarına bırakarak engellemek zordur. Ve oruç tedavisi kesinlikle bir oruç uzmanının gözetimi altında yapılmalıdır. Ayrıca oruç tutan kimseyi devamlı rahatsız eden etkenler vardır ki bunlar, günlük nabız sayımları, çeşitli tahliller, kan basıncı ve vücut ısısını kontrol etmek ve bunun gibi pek çok gözlemlerdir. Oruçlu kimse rahat ve neşeli bir ortamda tutulmalı, rahatsızlık verici telkinlerden uzak durmalıdır. Zaten onun aklında bu çok değişik tedaviden kaynaklanan bazı düşünceler vardır.

Bir de tüm bunlara ek olarak oruç tedavisi sırasında bağırsaklarda biriken toksinlerin hastayı ciddi komplikasyonlara sokabileceği endişesi yayıldı ki aslında bu tür bir vakıa ile hiç karşılaşmış değilim. Çünkü hasta eğer bağırsaklardan atılması gereken maddeleri ishal yoluyla atamamışsa lavman yapılır ve sıkıntıyı atlatır. Fakat çoğunlukla bir ishal ile bu durumdan da kurtulur.

Bu tür sebepleri göstererek meyve ve sebze oruçlarının daha etkili ve faydalı olduğunu iddia edenler de oldu. Fakat sadece meyve ve sebze yenilerek veya bunların suları içilerek tutulan oruçlar adeta meyve ve sebze şölenleri gibidir. Örneğin üzüm orucu tutacak bir kimse aşırı miktarda üzüm yiyecek, havuç orucu tutacak bir kimse de bol miktarda havuç tüketecektir. Meyve suyu orucu, ballı limonlu su orucu, elma orucu... Buğday otu suyu orucuna gelince, buğday suyunun yiyeceklerden uzak kalma orucundan çok daha etkili ve faydalı olduğu iddiasında bulunanlar hem kendilerini hem de başkalarını kandırmaktadırlar. Bu şölenlerin hiçbirisi sağlıklı bir metot olamaz.

Prof. Dr. Shelton'un bu anlattıklarına katılmamak mümkün değil. Gerçekten şifa orucunun değerli yönünü anlayan bazı kişiler, bir kere bizim gözetimimizde oruç tedavisi uyguladıktan sonra tecrübe ve araştırma yapmaksızın insanları yukarıda anlatılan uyduruk metotla şifaorucuna davet etmeye başladılar.

Sağlıkçılar arasında meyve diyetleri daha yaygın ve yasal bir hal almıştır. Ama gerçekte ciddi bir hata yapmaktayız, nasıl oluyor da diğer metotlara bel bağlıyoruz. Oysaki "oruç" tedavisi, dünyadaki tüm canlıların kullandığı bir tedavi yöntemidir.

Evet, *Sağlık İçin Oruç Bıçaksız Ameliyattır* kitabı Dr. M. Shelton'un kitabı gibi birçok kişiyi şaşırttı, özellikle tıp doktorları çok kaba bir şekilde eleştirmeye başladılar. Gazetelerde, "Kesinlikle böyle tedavi olamaz", "Bir günden fazla oruçlu kalınamaz", "Tamamıyla uyduruk bir şeydir", "Bu bir madrabazlık" diye yazılar basıldı. Onların bu tavrı normaldir. Sorun onlarda değil onlara bu soruyu soran gazetecilerdedir. Kimlere neyi sormak gerektiğini bilemiyorlar. Bu kardeşlerimiz kendi alanlarında çok başarılı olabilirler ama başka alanları ve özellikle de hayatlarında ilk defa duydukları yeni bir yöntemi kötülemekte kesinlikle haklı değildirler. Bir zamanlar Galileo dünyanın kendi etrafında dönüp durduğunu söylediğinde o devrin "aydınları" onu öldürmek istemişlerdi. Ama şimdi herkes dünyanın kendi etrafında dönüp durduğunu biliyor.

Kardeşlerimiz herhalde Kuraldışı Yayınları tarafından basılan *Aykırı Doktorun İtirafları* adlı kitabı okumamışlardır. Bu kitapta Dr. Mendelsohn Tıp dünyasının gizli saklı tarafını tüm açıklığıyla ortaya koymaktadır.

Doktorluk hayatının büyük bölümünü modern tıp uygulamaları içinde geçirmiş bir doktorun itirafları her okuru derinden etkileyecektir. Dr. Mendelsohn aspirin gibi zararsız sayılan ilaçlar da dâhil olmak üzere tüm ilaçların bedenimize bir şekilde zarar verdiğini, doktorların hastalıkları iyileştirmek için değil, semptomları bastırmak üzere eğitildiğini söylüyor. Çünkü tıp kilisesi sağlıktan değil, hastalıklardan para kazanıyor.

1926-1988 yılları arasında yaşayan ve hayatının son dönemlerini tıbbın tedavi adı altında insanlara ve topluma verdiği zararları anlatmaya adamış olan Mendelsohn'un yazdıkları, bugün yazıldığı tarihten bile daha geçerli.

Tıp her gün yeni teknolojiler geliştiriyor, yeni ilaçları, yeni ameliyat yöntemlerini piyasaya sürüyor ama toplumun sağlığı gittikçe daha kötüye gidiyor. İlaca karşı olan doktorlar hemen modern tıp kilisesi tarafından sahtekâr veya şarlatan ilan ediliyor.

Buna psikolojide projeksiyon (yansıtma) denir. Yani modern tıp ve ilaç sektörü kendi sahtekârlığını ve şarlatanlığını sisteme boyun eğmeyen doktorlara ve tedavi yöntemlerine yansıtarak kendini aklamaya çalışıyor.

Modern tıbba inanmıyorum. Ben aykırı bir tıp adamıyım. Bu kitabı yazmaktaki amacım, sizleri de aykırı olmaya ikna etmek.

Ne var ki her zaman aykırı bir doktor değildim. Bir zamanlar modern tıbba inanmıştım.

Artık modern tıbba inanmıyorum. Artık başka bir şeye inanıyorum; bütün o süper teknolojiye rağmen ve size kendinizi aya ayak basacak bir astronotmuşsunuz gibi hissettiren o seçkinci başucu ihtimamına rağmen, sağlığınıza yöneltilen en büyük tehdidin modern tıp anlayışına sahip doktorunuzdan geldiğine inanıyorum.

Modern tıp tedavilerinin nadiren etkili olduğuna inanıyorum. Hatta bu tedavilerin hastalıklardan bile daha tehlikeli olduğuna inanıyorum.

Önemsiz hastalıklarda son derece tehlikeli prosedürlerin yaygın olarak kullanılmasının bu tehlikeleri daha da arttırdığına inanıyorum.

Modern tıp uygulamalarının yüzde doksanından fazlası yeryüzünden silinecek olsa bundan sağlığımızın derhal ve olumlu yönde etkileneceğine inanıyorum; yani doktorların, hastanelerin ve ekipmanların yüzde doksanından fazlasının ortadan kalkmasında insan sağlığı açısından büyük fayda olduğuna inanıyorum.

Modern tıbbın, kritik koşullar göz önünde bulundurularak tasarlanan aşırı güçlü tedavilerinin, sıradan durumlarda da gönül rahatlığıyla kullanılmasının kelimenin tam anlamıyla haddini aşmak, fazla ileri gitmek olduğuna inanıyorum.

Modem tıp her an her dakika fazla ileri gidiyor; aslına bakacak olursanız bununla da gurur duyuyor. Bir süre önce yayımlanan Cleveland'ın Müthiş Tıp Fabrikası adlı makalede Cleveland Kliniği'ne önceki yıl elde ettiği başarılar dolayısıyla övgüler düzülüyordu: 2980 açık kalp ameliyatı, 1,3 milyon laboratuar testi, 73.320 EKG çekimi, 7770 tüm vücut röntgen taraması, 210.378 adet radyolojik çalışma, 24.368 cerrahi işlem.

Bu işlemlerden tekinin bile insanın sağlığını korumaya ya da insanı sağlığına kavuşturmaya en küçük bir katkısı olduğu kanıtlanmamıştır. Ancak Cleveland Kliniği'nin kendi bülteninde yayımlanan bu makalede, kaç kişinin bu pahalı savurganlıklar sayesinde iyileştiğine değinilmiyordu bile. Çünkü bu fabrikanın ürünü kesinlikle sağlık değildi.

Tıp fabrikasına övgü düzmenin anlamı şudur: doktora gittiğinizde, siz, hastalığı konusunda yardıma ihtiyacı olan biri olarak değil, tıp fabrikasının ürünleri için potansiyel bir pazar olarak görülürsünüz.

diyor **Dr. Mendelsohn**.

ŞİFA ORUCUNUN HASTALIKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

"Aç duranlar hikmet sahipleridir.
Bedenleri sağlamdır." (Hadisi Şerif)

Yıllarca modern tıbın yöntemleriyle hastaları tedavi etmiş doktorlar oruç tedavisini denemek için bir araya geldiler. Uzun yıllar boyunca ilaç, ışın tedavisi, ameliyat, masaj, elektro tedavi, psikoterapi, akupunktur ve benzeri yöntemlerle tedavi görmelerine rağmen iyileşemeyen hastaları "şifa orucu" tedavisine tabi tuttular ve çok başarılı sonuçlar elde ettiler.

Bu hastalıklar günümüz tıbbının yöntemleriyle nadiren tedavi edilebilmektedir. Elinizdeki kitap, "sihirli şifa" yöntemini tüm açıklığı ile ortaya koymaktadır.

Aşağıda bu tecrübe sonucu elde edilmiş ve statik olarak kanıtlanmış bilgiler Dr. Mak- İtçen tarafından not edilerek sıralanmıştır.

Doktor Mak İtçen'in Cetveli

Hastalıklar	Hastaların Sayısı	Tedavi Olanlar	Tedavi Olmayanlar
Yüksek kan basıncı	141	141	0
Kolit	88	77	11
Fistül	67	64	3
Kansızlık	60	52	8
Basur	51	48	3
Artirit	47	39	8
Bronşit	42	39	3
Böbrek hastalığı	51	46	5
Bozulmuş aklı denge	39	39	0
Tehlikesiz ur	38	32	6
Peklik	36	34	2
Hepatit	36	36	0
Kalp hastalığı	33	29	4
Mide ve oniki parmak bağırsak hastaları	23	20	3
Varis	23	22	1
Alerji	19	17	2
Egzema	18	15	3
Şeker	14	14	0
Sinuzit	12	12	0
Guatır	11	11	0
Diş etleri iltihabı	8	6	0
Bel soğukluğu	8	8	2
Safra taşları	7	6	1
Epilepsi	5	5	0
Tüberkiloz	2	2	0
Katarakt	1	0	1

ORUCUN ETKİ ALANLARI

"Tok iken yemek hem hastalık
hem haramdır." (Hadisi Şerif)

Uzun bir oruç tedavisine başlayan bir kişi ilk iki-üç ve maksimum dört gün açlık hisseder. Bu durum çoğu zaman oruç tutanın psikolojik bakımdan hazır olması ve deneyimine bağlıdır.

Bazı durumlarda, özellikle bağırsakların aşırı yüklenmesi durumunda açlık hissi tüm oruç boyunca sürebilir, fakat bu istisnai bir durumdur.

İlk günlerde aşırı kilo kaybı olur (günde 1-1,5 kg) tedirginlik artar, keyifsizlik meydana gelebilir. Yaklaşık ikinci günde karaciğerdeki glikojen stoğu tükenir ve organizma öz fazla yağlarına sarılır. İkinci, üçüncü günde dilin üzerinde, nispeten sağlıklı insanlarda beyazımsı, hasta olanlarda sarımtırak, kırmızı, beyaz veya kahverengi pas oluşumları meydana gelir. Yoğun bir şekilde toksin atılımı başlar, idrar koyulaşır.

Orucun bir sonraki aşaması 7-8 gün, yoğun toksin birikiminde ise 10-12 gün devam eder. Bu aşamada organizmanın dışarıdan beslenmeden, dâhili ve enerjiyle beslenmeye geçişi tamamlanır. 2-5 günde ayrıca idrar, ter ve ağız kokusu meydana gelir.

Bazı kişilerde bu dönemde halsizlik, yorgunluk meydana gelir, kış aylarında üşüme olur. Hastalıklı organ ve eklemler kendini göstermeye başlar. Ağırlık ve diğer şiddetlenme belirtileri oluşur. Bu normaldir, çünkü temizleme sürecinin başladığının belirtisidir.

Bu aşama kriz dönemi ile tamamlanır. Kriz, organizmanın uyarılmasıdır. Birkaç saat içerisinde, özellikle geceleri, insan kendini son derece iyi, daha dinç hissetmeye başlar. Ayaklarda halsizlik, üşüme, uzun süreli yürüyüş sonrası yorgunluk oluşabilir, fakat morali yerinde olur. Bu sırada organizma tamamen endogen (dâhili) beslemeye ayarlanır. Günlük kilo kaybı 100-200 gr. ve daha az rakama kadar azalır, özellikle yağ stokları kaybolur. **Elbette ki öncelikle organ ve dokuların hasarlı, hastalıklı bölgeleri kaybolur.**

Gövde ağırlığının yüzde 20-25'inin kaybı tamamen zararsız kabul edilmektedir, yani bu hadde ulaşmak için en az 50-60 gün oruç tutmak gereklidir.

Kriz sonrası organizmamız öyle güçlenir ki, insan karbonik oksit asit hazmetmeye başlar. "Boşaltma-diyet terapisi" uygulamasında, iyileşmenin önemli noktalarından biri olan **asidoz** oluşur. İşte bu durum, fotosentez ilkesine, yani dünyada en ideal sentez yoluna dayanarak kanda eriyen karbonik asit gazın hazmedilmesini sağlar. Netice, aldığımız atmosferik hava "beslenme" ortamımız olur. Başka bir deyişle, havadan azot tüketimi ile birlikte hücrelerin CO-2 hazmetmesiyle insanın normal hayatı için gerekli nüklerik asit, protein (besi özü) ve diğer biyolojik aktif maddelerin kaliteli bir biçimde oluşmasına olumlu koşullar sağlar.

Diğer bir deyişle, oruç sırasında havadan azot ve karbonik asit gazı tüketiriz ve bunlar da vücudumuz için gerekli proteini oluşturur. Bu süreç, bu oluşumlar hangi enerjiden kaynaklanıyor sorusunu beraberinde getirir. Gün içerisinde depodan 100 gr. tüketerek insan enerji ihtiyaçlarının yarısını bile karşılayamaz ki! Bazı insanlar günde ancak 50-70 gr kaybederek aktif çalışmaya devam eder.

Peki, bu nasıl olur?

Bitkileri hatırlayalım. Onlar enerjiyi güneşten alır ve dolayısıyla hava karbonik asit gazını ve mineral tuz azotunu organik bileşimlere dönüştürebilirler.

İnsan ayrıca doğa ve uzay ile beslenme kabiliyetine sahiptir, ancak normal durumlarda bu çok az sayıda insanda meydana gelebilir.

Şu anda dünyada yemeden ve hatta su bile içmeden yaşamakta olan birkaç kişi biliniyor. Gerçekte onların sayısı daha fazladır, fakat bilim adamları sadece birkaçını bulabilmişlerdir.

Bu insanlar sürekli "yaşam enerjisi", "ince", "prana", "ki" enerjisi sayesinde yaşarlar, normal bir insan ancak uzun açlık sırasında bu enerjiyi aktif olarak alabilir. Çok az miktarda gıda tüketildiğinde bile, dâhili beslenmeye yönelme sağlanamaz, gerekli amino grup asitlerin sentezi gerçekleşemez. Yarı oruç sırasında insan zayıf düşer ve hatta daha kısa sürede ölüm gerçekleşir. Hâlbuki insan hiç yemeden haftalar ve aylar boyunca yaşayabilmektedir. Herhalde 3 günlük oruçların neden faydalı olamadığını anlıyorsunuz, bilinen o ki, kısa süreli oruçlarda vücut ne iç beslenmeye yönelebilir ne de arınmaya. Diğer taraftan yetersiz beslenmeden dolayı halsiz ve bitkin düşer ve sonradan toparlanamaz. Meyve suyu orucu yaptıranlar da büyük bir yanılgı içindedirler; ne yaptıklarının farkında bile değildirler ne yazık ki.

Buradan anlaşılıyor ki hapishanede ölüm orucu tutanlar yarım oruç tuttuklarından ve iç temizliği yapılmadığından dolayı ölmektedirler. Diğer halde insanın açlıktan ölmesi sanıldığı kadar kolay değildir.

Genel olarak oruç insanları çok farklı etkiler. Kimisinde üşüme olur, diğerlerinde olmaz. Kimileri yorgunluktan zor yürürler, diğerleri kendilerini dinç hissederler, evde oturmak istemezler, kimileri ağrılardan duramazlar, siyah, yeşil kusmalar ve geğirti olur, diğerleri hiç bir olumsuz etki hissetmezler.

Tüm bunlar başlangıç durumuna, düşünce şekli ve arınma prosedürlerine bağlıdır.

Dokuların yenilenmesi genel olarak yaklaşık 14. günde kendini gösterir. Ülser, karaciğer, böbrek ve diğer organlar aktif ola-

rak tedavi edilmeye başlar. Fakat bu aynı zamanda gerçekleşmeyebilir. İçsel doktorumuz, bilinçaltımız arınmanın sıralanmasını, öncelikle nelerden arınacağını belirler.

Burada, olayların kendiliğinden gelişmesine engel olmamak, fakat oruç rehberinin izni ve tavsiyeleri doğrultusunda lavman yapmak, duş almak, temiz havada yürüyüş yapmak, gerekli olduğu durumlarda kusarak vücuda yardımcı olmak önemlidir.

Tamamen arınma ve tüm hastalıklardan kurtulmanın belirtisi, dilin pembeleşmesidir. İnsanda müthiş iştah meydana gelir bu durum 35, 40 veya 55 günden sonra oluşabilir.

Bazı durumlarda, özellikle ağır hastalıklarda, iyileşmek için orucun bir seansı yeterli olmayabilir. Böyle durumlarda tekrarlamak gereklidir.

Ama şunu bildirmemiz gerekir ki, bu tedavi bir tecrübeli oruç uzmanının gözetimi altında yapılırsa iyi sonuçlara ulaşmak mümkündür. Diğer halde hayati tehlike kaçınılmazdır.

ŞİFA ORUCUNUN GERÇEK MEKANİZMASI

"Karnınızı aç tutun ki,
kalbinizde marifet nuru parlasın." (Hadisi Şerif)

Açlık hissini doğuran mekanizmayı açıklamak için pek çok gayret sarf edildi ama elde edilen bulgular tatmin edici oldu. Benim düşünceme göre, yüksek yapılı hayvanlarda açlık hissi sinir sisteminden kumanda edilmektedir. Fakat bu en genel anlamda böyledir. Gerçekte açlığın duyusunun ne olduğu, oldukça fazla spekülasyon konusu oldu.

Şunu ifade etmeliyiz ki, çoğunlukla "oruç" halk arasında yanlış anlaşılmaktadır. Maalesef açlıkla ilgili fizyolojik çalışmalar kısa zamanlar için ele alınabilmiştir bu ise "orucun" yeteri kadar incelenmesine fırsat vermemektedir. Henüz fizyologlar açlık evresindeki organizmanın patolojik terminolojisini incelemiş değillerdir.

Açlık bir acı duygusudur ve karın bölgesini rahatsız eder. Gerçek bir acı olarak kabul edilebilir ve kendisini spazmlarla belli eder. Açlık karında bir kemirmedir denilir yanlışlıkla ve bilinen bir zaaf duygusudur. Devam eden bir baş ağrısı bazen organizmanın açlığı ile yorumlanırken, eğitimli pratisyenler bunun öyle olmadığını ifade ederler. Gerçek şu ki, her duyu gibi açlık duyusu da normal bir duyudur. Hasta bir kişi oruç tedavisi görürken açlıktan oluşan bu rahatsızlığı düşünmemelidir.

Düşünmesi bir hatadır. Çünkü hastalıkları yüzünden normal zamanlarda çok ıstırap çekmektedir. Açlık duyusuna sabredip tedaviyi neticelendirmelidir. Normal bir açlık duyusu vücut tarafından oluşturulan yiyeceğe çağrı duyusudur. Aç kişi bu duygunun herhangi bir acı duyusu olmayıp açlık duyusu olduğunu bilir.

Yanlış bir iştaha sahip kişide açlık duygusu kendisini sinirlenme ile belli eder. Bu kimsede karındaki kemirme, açlık acısı veya ilgili diğer duyular çeşitli duygusal rahatsızlıklara yol açar. Gerçek açlık duygusu ile sinirlenme duygusu arasındaki fark aslında oldukça açıktır.

Normal bir insan günün belirli saatlerinde yemek alışkanlığına sahiptir. Gece de normal bir kimsede olmayan fakat hatalı bir iştah duyusuna sahip bir kimse için yemek yeme alışkanlığı söz konusu olabilmektedir.

Fazla yemek yeme de uzun süre içki içip sarhoş olmak gibidir. Çünkü ayyaş içki içer ve psikolojik ıstıraplarını yok etmeye çalışır. Gerçek açlık düzenli değil gelişigüzeldir. Diğer bir deyişle, yanlış bir iştahın yönelttiği gibi muhteşem sofralar istemez ve küçük yiyeceklerle de memnun edilir.

Gerçekten aç olmayan bir kimse sadece tutkudan dolayı yemek yer ve neyi yemesi veya yememesi gerektiğini bilmez. Genellikle böyle bir kişinin tat alma duyusu iyi uyarılmak ister. Onun açlık duygusu belirli aralıklarla gelir ve kendisini oldukça fazla belli eder. Ben gerçekten bu insanların açlık duygularının hakiki olmadığını ima ediyorum. Onlar gerçekten aç değiller. Evet, artık bizim modern toplumumuzda gerçek bir açlık hissederek yemek yiyen insanlar yoktur.

Açlık, yiyecek ihtiyacının normal bir göstergesidir. Fakat kişi gerçek bir açlık hissetmiyorsa gerçek bir ihtiyaç yoktur. Açlığı hakikaten hisseden bir kişide alınan besinlerin en iyi şekilde sindirilmesi söz konusudur. Peki, kişi gerçek bir açlık hissetmiyorsa sindirim duruyor veya yavaşlıyor mu?

Biz yemek yeme alışkanlığını saatlere göre ayarlamış durumdayız. Aç veya tok olalım yemek saatimiz geldiğinde onu bir sosyal aktivite olarak algılayıp mutlak surette yemek yiyoruz. Çünkü yemek yeme eylemi bizim için günlük işlerden bir uzaklaşma veya rahatlamadır. Ve hiçbir şey bu kadar önemli de değildir.

Günlük yaşamımızda yiyecek alışkanlığımız için en önemli metot şu olmalıdır: İster hasta olalım ister sıhhatli, midemizi istemedikçe yemek yemeye asla zorlamayalım.

Yetişkinlerde alkol, tütün, kahve, seksin uzatılması için kullanılan ilaçların yiyeceğe karşı isteği azalttığı bilinir. Acı, yüksek ateş, iltihaplanma durumu, karın ağrıları, yine yemek yeme arzusunun azalmasına bir sebeptir.

Bu durumlarda hasta için yemekten çekilmekten daha iyi bir yol yoktur. Çünkü yemek vücudun istediği, dilin lezzet aldığı anda yenmelidir. Rahatlık ve denge olduğu zaman yemek yenilebilir.

Akut hastalıklarda organizmanın enerji ihtiyacı diğer kanallar vasıtası ile sağlanır ve organizma açlık hissetmez. Organizma yorucu bir fiziksel gayretle çalışırken, sindirim durdurulur.

Fakat yiyecek böyle zamanlarda çoğunlukla alınır. Yiyecek alındığında sindirim kanalından ishal yoluyla fırlayıp çıkar. Eğer bu yolla vücuttan atılmamışsa sindirim kanalında ağır bir yük olur ve vücudun içindeki zehri arttırır.

İstenmeyen maddelerin vücuda alınması, hastalığın izalesi için vücudun verimli çalışma gücünü azaltır. Organizmanın kuvveti alınan madde ile meşgul edilir. Oysaki oruç ile hastalık geçirilseydi vücudun böyle bir enerji israfı olmayacaktı. Bu durumda, hastalığın iyileşmesindeki geçici ve kısmi de olsa ertelenmeler hastanın yeniden sağlığına kavuşma sürecini uzatır. Bu duruma gerçekten de dikkat edilmelidir.

Bazen hasta olduğumuzda da canımız bir şeyler isteyebilir. Bu durumda bu istekleri yerine getirmemeliyiz. Çünkü bu bizim ıstırabımızın artışına sebep olur.

Ben çocukların ve hasta çocukların yemek yeme eylemini reddettiklerini ve bu konuda ailelerin birçok mücadele sergilediklerini gördüm. Aileler çocukları çoğu kere oyuncaklar, şekerlemeler, beyzbol eldivenleri ve bunun gibi birçok şeyle ikna etmeye çalışırlar.

"Doktor bunu yemeni söyledi."

"Eğer bunu yemezsen iyileşemezsin."

Hasta çocukları böyle zorlamak sadece cehalettendir. Hasta çocuklar elbette ki hiçbir şey istememektedirler. Çünkü sindirim kanalları sindirim işini durdurmuştur. Bu tür semptomlar sonucunda böyle açlıklar görülür. Kronik bir vakada hasta aç olduğuna kanaat etmekle yanlış bir karar vermiş olur.

Hastalık durumunda organlar kesinlikle gıda istemez. Eğer açlık hissi yine de hissediliyorsa, bu açlık normal yemek alışkanlığının terkinden oluşan bir rahatsızlıktır. Oruca hasta bu halde iken de devam ederse, gerçek olmayan bu açlık hissi kalkacaktır. Eğer yeme isteği gerçek olsaydı mutlaka açlık ile ilgili bir ıstırap söz konusu olurdu. Halbuki bu yeme isteğinden bir müddet sonra hasta rahatlar. Bu açlıklar gerçek değildir.

Açlık orucun ilk iki gününde hissedilir. Ve üçüncü gününde son bulur. Fakat eğer midede rahatsızlık mevcut ise bu açlık orucun üç ve dördüncü günlerine de sarkabilir.

ORUÇ TUTMAK İÇİN DÖRT SEBEP

Tokluk hastalığa çağırır
Açlık ise bütün çarelerin esasıdır
(*Marifetname*)

Oruç tutmak için sebepler çok ve çeşitlidir. Vücudun sağlık açısından düzene girmesi ve kilo vermek gibi sonuçlar doğuran ve dinsel ayin anlamında tutulan oruçlar vardır ama genellikle bir günden fazla sürmez.

Birinci sebep: Kilo vermek kesinlikle ulaşmak istenilen bir amaçtır. Ama bizim tek amacımız bu mu olmalıdır? Kilo vermekle sağlık sorunlarımız da hallolurmu? Zahmetli bir oruç bize sağlık açısından da bir fayda getirir mi?

Dünyaca ünlü Doktor Robert Walter, Pensilvanya'da Walter Senatoryum'unun başındaydı. Bu sanatoryumdakiler, orucun birçok hastalık için faydalı olduğunu söylemişlerdir. Burada topluca tutulan esaslı oruçlar bize insan organizmasını anlamamız konusunda yardımcı oldu. Bu oruçlarda sudan başka bir şey içilmiyordu. Biz başlangıçta insanların bu yolla kilo kaybettiklerini keşfettik. Bu konuda hiçbir tereddüt veya soruya mahal yoktur ki, kilo vermenin en çabuk, en emin ve en etkili yolu oruç tutmaktır.

Evet, fazla kilolu bireylerin oruç tutmaları için tek sebep, belki de ana sebep kilo vermek istemeleridir.

İkinci sebep: Doğanın narin ve otomatik işleyen dengeleri bozulduğunda başvurulacak düzenleyici yine oruçtur. Bir taraftan kullanılması gerekeni kullanmak, diğer yandan da korunması gerekeni korumak için etkili bir yöntemdir. İnsanı ilgilendiren yaşamsal operasyonların hepsi test edilmiştir. Örneğin evde mutfaktaki musluğu açarsanız, banyodaki küvete akan su azalır. Eğer küvetin daha hızlı dolmasını istiyorsanız, mutfaktaki musluğu kapatmanız gerekmektedir.

Benzer bir fenomen insan vücudunda da işlemektedir. Eğer beden sindirim işiyle meşgulse kan akışı ve vücut enerjisi sindirim organlarına konsantre olmuştur. Ve bizim tüm vücut işlevlerimiz yavaşlar. Ve bir uyku mahmurluğu çöker. Eğer kendimizi herhangi ağır bir işe zorlarsak, o zaman sindirim işi tamamen de durdurulabilmektedir.

Oruç tutulduğunda vücut fonksiyonları düzene girer. Vücuttaki enerjiler düzenli bir şekilde saklanır. Ve ihtiyaç olunan kısımlara düzenli bir transfer sağlanır.

Oruç yaşam enerjisinin gıdaların hazmına harcanmasını önler, böylelikle yaşam enerjisi hastalıklı yapıların ve toksinlerin giderilmesinde kullanılır.

Üçüncü sebep: Psikolojik dinlenmenin sağlanmasıdır. Sindirim sistemi, salgı bezleri sistemi, kan dolaşım sistemi, solunum sistemi ve sinir sistemi bir dinlenme süreci içine girer.

Genel anlamda, daha fazla yemek yenmesi organların daha fazla çalışmak zorunda kalması demektir. Yani alınan yiyecek miktarında büyük bir azalma varsa organlar dinlenir. Eğer yemek hiç alınmıyorsa, bu, organların büyük bir dinlenme içinde oldukları anlamına gelir. Bunu anlamak çok güç değildir; yemek yenmediği zaman ağız ve midedeki salgı bezleri, bütünüyle sindirim kanalları, karaciğer ve pankreas dinleniyor demektir.

Aynı şekilde kolayca anlamak mümkündür ki, kalp ve atar damarlar da bu sebeple bir dinlenişe geçerler. Vücuttaki salgı bezleri ve sindirim suları aktivitelerini azaltırlar. Solunum yavaşlar ve sinir sistemi daha az çalışır. Bütün bunların anlamı vücudun büyük bir dinlenme içinde olduğudur.

Kış uykusuna yatan hayvanlarda olduğu gibi oruç tutan insanlarda da durgunluk görüldüğüne dair bir teori vardır. Doğum öncesindeki evrede olduğu gibi kaslarda ve sindirim kanalında büyük bir durgunluk olduğu söylenir. Doğru bir söylemdir ama oruç tutan bir insan kış uykusuna yatan hayvan gibi uyku halinde değildir ve bir embriyo gibi hareketsiz de değildir.

Aslında akıl ve kaslardaki durgunluk oruçla ilgili olmaktan çok uzaktır. Yatıp uyumaksızın vücut dinlenir ve zekâ çok aktif bir durumda bulunabilir. Oruçlu kimsenin orucu sonucundaki durgunluk sanıldığı gibi değildir. Onun durgunluğu hücrelerinin bakımı ve gençleştirilmesi işlemini gerçekleştirir.

Dördüncü sebep: En önemli maddenin elimine edilmesidir. Dinver ve Kolorado'da Tilden Sağlık Okulunu kurmuş, iki dergi ve çok sayıda kitap yazmış olan tıp doktoru J.H. Tilden şöyle söylemiştir:

> Ben 55 sene doktorlarla ve tedavi uzmanlarıyla birlikte çalıştım. Sonunda kimseden korkmayarak açıkça söyledim ki, oruç insanlık dünyasında eşi olmayan güvenli bir tedavi yöntemidir.

Yine bir tıp doktoru olan Feliks Oswald Mr. Tilden ile aynı kanıdadır ve şöyle söylemektedir:

> Oruç tedavisi büyük bir yenileyicidir. Sadece bir yılda üç gün böyle bir tedavi içine girmiş olmak bile yüz şişe zehrin kandan temizlenmesinden daha etkilidir.

Oruç kan ve dokulardan atılması gereken maddelerin atılımını arttırır. Adeta bir ev temizliği gibi köşe bucak her taraftaki toksinler atılır. İlerleyen açlık günlerinde, saklanmış atılacak besinler veya alıkonulmuş atılacak maddeler vücuttan dışarı çıkarılır. Ve sistem temizlenir.

Bu yöntemle lüzumsuz dokular ve depo edilmiş toksinler otolizle bir bozuma uğratılır ardından dolaşıma karışan bu atıklar ifrazat yolu ile dışarı atılır.

Doktor Oswald şöyle açıklamaktadır: **Vücut oruç esnasında sindirimle ilgili lüzumsuz bir işi olmaması neticesinde uzun zamandır beklediği temizlik operasyonunu gerçekleştirir.** Lüzumsuz dokuların birikmeleri kontrol edilir ve analiz edilir; bu analizin sonunda vücuttan atılırlar. Lüzumundan fazla miktarların ve yüklerin vücuttan atılması sonucunda vücutta bir güçlenme meydana gelir ve bünye bu yeni durumuna alışmaya başlar.

Hayatsal fonksiyonlarını devam ettiren bir canlı için beslenme nasıl bir zorunluluk ise boşaltma, atık maddelerden kurtulma da öyle bir zorunluluktur. Yüzyıldan fazla bir zaman önce *İnsan Yaşamının İlmi* adlı bir kitap yazan ve 1831'de dünyanın ilk sağlık mücadelesini başlatan Sylvester Graham (hatta onun namıyla anılan Graham unu ve ekmeği vardır) Sindirim ve boşaltım işinin canlılık faaliyetleri içinde bir vücut ekonomisi olduğunu ifade etmektedir. Uzun bir zaman içinde canlılık faaliyetlerini gösteren bir organizma mutlaka doğal olarak ve aksatmaksızın, sindirim, boşaltım ve büyüme işlevlerini gerçekleştirir.

Vücut, akışkan maddelerin temizliğini sağlamak maksadıyla atılacak maddelerin daimi boşaltımı için bir çaba sarf eder. Ve tüm kullanılamaz maddeleri atar. Bundan sonra canlılığın temel bir sebebi olan beslenmeye devam etmelidir.

Gece veya gündüz, uykuda veya uyanıkken, doğum öncesi yani her durumda canlı organizma vücuttan toksin ve atık maddeleri çıkarmaya devam eder.

Beslenme ve boşaltma farklı sahalarda geniş bir alana yayılmış iki yöntemdir. Enerji vücut içinde sindirim ve boşaltım işleri için harcanır, ne zaman ki birine diğerinden daha fazla ihtiyaç vardır, o zaman organizma öncelikli iş için enerjisini tüketir. Büyük bir oranda boşaltım vücutta daha önemli bir duruma gelir ve sindirim minimum seviyeye iner.

Şöyle bir teori vardır: yiyecek alındığında boşaltım durur. Vücut boşaltımı ve sindirimi aynı zamanda yapamaz. Aslına bakılırsa bu tam da doğru değildir. Besinler sindirilirken bile boşaltıma devam edilmelidir. Yoksa vücudun biriktirdiği atıklar onun kendisini zehirlemesine ve dolayısıyla ölümüne sebep olabilir. Kısa bir zaman için bu işlevlerin durduğunu söylemek daha mantıklıdır. Beslenme ve boşaltma işlemleri sadece çok sınırlı bir zaman durdurulabilir, çünkü bu işlevlerin aksaması ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Bir başka teoriye göre, o da organizma oruç tedavisine girdiği zaman kendisindeki boşaltım işlemlerinde bir artış gözlemlenir. Vücut gereksiz dokuları sınıflandırır. Depolanan toksinleri kan ve lenfe bırakır ve onları boşaltmaları için kan yolu ile organlara taşır. Bundan sonra ikincil gayreti yiyecek bulmaktır.

Kanımca bu teori çok daha doğrudur. Atıklar ve toksinler dokularda depo edilir. Özellikle yağ ve bağ dokularında depolanırlar. Bu dokular temizlenir ve depolanan toksinler atılır. Bu sebeptendir ki bu işlemler boşaltımda bir artış gibi gözükmektedir.

Oruç tedavisi sırasında sindirim için harcanan enerji azalır ve bu durumda enerjinin büyük bir kısmı sindirimden daha önemli işler için tüketilir. Organizmanın iyileşme ve toksinlerden kurtulma işlemleri bu şekilde gerçekleşir.

Yani şunu ifade edebiliriz ki, organizmanın işi her ne yöntemle azaltılıyorsa azaltılsın, bu toksin ve atık maddelerin atılımını ve iyileşmeyi hızlandırıcı etki yapacaktır.

Tedavi sırasındaki boşaltım artışları en çok vücut fonksiyon bozukluklarında ve kalp hastalıklarında görülür. Dokulardaki temizlenme gerçekleştikçe organizma artık enerjisini diğer işlevlere de harcayacak duruma gelmiştir.

Peki oruç tedavisi kansere de iyi gelir mi?

Bu soruya Dr. M. Shelton şöyle cevap vermektedir: "Ben kanser hücrelerinin oruç tedavisi sırasında büyümelerinin durduğunu gördüm. Fakat hastalığın tamamen yok edildiğini görmedim."

İlk defa oruç tedavisi sırasında organizma içindeki hastalıklı dokuların yok edildiği gözlendi. Ve bu arada hayati fonksiyonları gerçekleştiren dokuların besin ihtiyacı karşılandığı öğrenildi. Doktor Berg'in iddiasına göre oruç tedavisi sırasındaki bu etkiler en önemli iyileşme faktörleridir.

Doktor Berg şöyle ifadelendiriyor:

> Kanserli dokular diğer hastalıklı dokular gibi değildir. Kanserli hastalarda vücut zayıf olmasına karşın tümör gelişmeye devam etmektedir. Fakat hücre büyüklükleri azalmaktadır. Ve oruç tedavisi gören bir kanserli hastanın girdiği bu dinlenme sürecinde kanser hücreleri yine sanki vücuttan bağımsız bir kapsül içinde gibidir ve vücudun dinlenmesi ile direk bir bağlantı içinde değildirler.

Uzun bir zaman boyunca oruç tedavisinde bulunulsa bile onlar bölünmekte ısrar ederler. Diğer yandan çoğalmakta ısrar etmelerine karşın hücre büyüklüklerinde oldukça belirli bir küçülme gözlemlenmektedir. Tüm bunlara rağmen ben kanser hücrelerinin oruç tedavisi ile tamamen iyileştiğini görmedim."

Berg sözlerine şunu da ekliyor:

> Vücuda hiçbir hazır yiyecek alınmadığı zaman vücut depo edilmiş rezervleri yakar ve onları sindirir. Oruç esnasında bu yüzden oldukça fazla boşaltım söz konusu olmaktadır."

YEMEDEN YAŞAMAK

"Midesine sahip olmayan kişi
hiçbir şeye sahip olamaz."
(*Marifetname*)

Mart 1963'te dünya gazeteleri, Ralph Flores'in yedi hafta boyunca yemek yemeden hayatta kalmasının inanılmaz hikâyesini yazdı. Ralph Floes ve onunla beraber olan kırk iki yaşındaki San Bruno California pilotu ve yirmi bir yaşındaki Helen Klaben, Kuzey İngiltere' de bir dağa çarparak kaza yaptılar.

Çift 25 Martta, kışın en soğuk zamanında, kırk dokuz günden sonra kurtarıldı. Yiyecek hiçbir şey bulamamışlardı ve otuz günün üzerinde "aç" kalabilmişlerdi.

Ateş yakarak ve üzerlerindeki kalın giysilerle soğuğa dayanabildiler. Kazadan sonra ilk dört gün boyunca Helen iki kutu sardalye, iki kutu meyve suyu ve biraz da kraker yedi. Çift bundan 20 gün sonra iki tüp diş macunu yedi. Eriyen karlar onların sabah öğlen ve akşam yiyeceği oldu. Onlar kar suyunu her şekilde içiyorlardı. Kaynatarak, sıcak veya soğuk.

Bu durum onların su içmekteki monotonluklarını gideriyordu. Bayan Klaben bu büyük sıkıntının sonunda tam olarak 12 kilo kaybettiğini anladı. Bu onun için büyük ve hoş bir sürpriz olmuştu. Flores ise 16 kilo kaybetmişti. Onları inceleyen doktorlar olağanüstü iyi bir kondisyonda olduklarını söylediler.

1960'ta Hindistanlı Tara Singh 48 gün boyunca politik sebeplerden dolayı aç kaldı. Doktorlar onu inceledikten sonra, en az

on yıl daha gençleşmiş olduğunu tespit ettiler. Hekimlerin bu ifadeleri Yeni Delhi'de yayımlandı. Ve ayrıca bu açlığın Tara'nın bazı hastalıklarını da hafiflettiğini beyan ettiler. Açlığın sonunda Tara'nın sağlığı oldukça iyi bir hale gelmişti. Bu da doktorlar tarafından açlığın faydalarını ortaya koyan yeni bir tecrübe olmuştu.

Binlerce erkek ve kadın uzun süre yemek yemeden durabilmektedir. Açlık süreci sadece zararsız değildir, çok büyük faydalar da sağlar. Üstelik bahsi geçen iki kişi gibi çok güç koşullar altında hayatta kalma mücadelesi veren insanlar çok nadirdir. Biz doğanın bütünüyle ihtiyaçları sağladığını kabul etmek durumundayız, fakat bitki ve hayvanların yiyeceklerini temin etmeleri farkında olduğumuzdan çok daha güçtür ve doğada bizim kavrayabildiğimizden daha fazla açlık vardır. Kış, sel baskınları, kuraklık zamanları, çoğunlukla, vahşi hayvanları yiyecek açısından sıkıntıya düşürmektedir. Fakat izlediğimiz kadarıyla evcilleştirdiğimiz hayvanlar da doğadaki hayvanlar gibi sıkıntı çekiyorlar.

Bu hayvanlar böyle zor koşullar altında bile hayatlarını sürdürür ve üremeye devam ederler. Örneğin bir sansar kapatıldığı odada günlerce aç kalabilir ve çıktığı zaman yiyecek bir şeyler arar. Kış uykusuna yatan ayılar uzun kış boyunca hiçbir şey yemezler ve yavruladıkları zaman da sakladıkları süt ile yavrularını beslerler.

Fok balığı ve som balığı da yiyecekten uzak durdukları zaman çok aktiftirler Şu birkaç örnekten de anlaşıldığı kadarıyla, oruç tutmayla vücudun enerji gereksiniminin karşılanamayacağı kanısına varmak yanlıştır. Her ne kadar bu anlatılanlar insan dışı varlıklar olsa bile...

İsviçre'nin seçkin biyokimyacısı, beslenme uzmanı ve Nobel ödülü sahibi Dr. Ragnar Berg şöyle söylemiştir:

> Bir kimse uzun bir dönem oruç tutarsa ki biz yüz gün bile oruç tutmuş insanları duymuşuzdur, korkulacak veya endişe edilecek hiçbir şey yoktur.

Anlatılan uçak kazası örneğinde Bay Flores ve Bayan Klaben normalden fazla bir süre aç kalabilmişlerdi. Evet, bir insan ne kadar süre aç kalabilir? Onların öğle aç kalabilmeleri için doğal azıklar nelerdir?

Tüm canlılarda hayat fonksiyonları oruç esnasında da durmadan devam eder. Örneğin kış uykusuna yatan hayvanlar kışın dondurucu soğuğunda vücut sıcaklıklarını sürdürebilmek için bir enerji harcarlar. Hayvanlar ve insanların her biri oruçlu durumdayken nefes alma, kalp atışı ve nabız fonksiyonuna devam etmek zorundadırlar.

Kan organları dolaşmaya devam eder ve atılacak toksinleri almak için dokulara kadar ilerler. Yaşamın hayati fonksiyonlarına daha yavaş da olsa devam edilir; hücreler tekrar doldurulmalı, yaralar tekrar iyileştirilmelidir.

Bütün bu kanaatlere yıllar süren incelemeler sonunda vardım. Bundan başka hiçbir besin alınmadan bile gelişmenin ve büyümenin olabileceği gerçeğini de daha sonra ilave edeceğim.

Yaşamın tüm belirtileri taşınma, sindirim ve benzer tüm fonksiyonlar vücuttaki materyallerin kullanımına bağlıdır. Eğer bir organ çalışma durumundaysa, onun çalışabilmesi için lazım olan tüm materyallerin mevcut olması gerekir. Eğer vücut hazır besin bulamazsa, bu sefer organlar depoladıklarını kullanırlar.

Ve eğer yaşam devam ediyorsa hareketliliğin temel fonksiyonlarında asla kısıntı yapılmaz. Kış uykusuna veya yaz uykusuna yatan hayvanlarda da hayat fonksiyonları minimum düzeye düşer fakat hayvan nefes alır nabız atar, kalp kan pompalamaya devam eder.

Bu durumda da örneğin bir ayı yavruladığında depo ettiği sütünü yavrusuna verir. Yani kış uykusu boyunca hayvan süt üretmiştir. Dokulardaki besin ihtiyacının sadece günlük yiyeceklerden karşılanmadığına dair, hayvanlar âleminde oruç tutan hayvanlarla ilgili o kadar çok örnek vardır ki! Oruç tutan bir hayvanda hayatsal aktivitelerin gerçekleşmesini sağlayan besinler başka kaynaklardan sağlanır.

Evet, bir canlı hayati fonksiyonlarını hiçbir besin almadan veya sindirim yapmadan nasıl sürdürebilir? Normal bir vücut böyle bir zamanda depoladığı besinleri kullanır ve şişmanlıktan kurtulur; kemik iliğinden glikojen, kas suları ve laktik asitten vitamin ve mineraller sağlanır. Daima bütün sağlıklı vücutlar her zaman böyle bir açlıkla kalabilirmişçesine besin depo eder.

Oruç her nasıl tatbik edilirse edilsin, ister uçak kazası olayındaki gibi, ister madende kalan madenciler örneğindeki gibi, isterse bir hastalık durumundan dolayı veya gönüllü olarak insanların kilo vermek için uyguladıkları şekilde olsun, yiyecek yenmediğinde vücut kendi içinde depoladığı rezervleri kullanmaya başlar, bu da kilo vermeye sebep olur.

Özellikle, vücudumuzda depolanan besinler oruç gibi zamanlar için saklanıyorsa fazla miktarda depo edilmiş maddeleri bu metotla yok edebiliriz. Kanda ve lenfte, kemiklerde ve özellikle kemik iliklerinde, vücut yağlarında, karaciğer ve diğer keselerde ve hatta kişisel hücrelerde bile vücut, protein, yağ, şeker, mineral ve vitamin saklar ve bunları kıtlık zamanlarında kullanmak üzere depo eder. Vücudumuz böyle programlanmıştır.

Hiçbir hayvan veya insan, uzun bir süre yiyecekten mahrum kalmadığıkça depolamış olduğu yiyecekleri yakmak için kullanmaz. Oruç tutan canlıların açlıktan zarar gördüğü görülmemiştir, onlar depoladıkları besinleri dokuların besin ihtiyacını karşılamak için kullanırlar. İnce yapılı canlılar bile dokularında besin depo ederler. Bu insanlar da çeşitli zamanlarda oruç tutabilirler.

Otoliz (vücuttaki sindirim) dokulardaki enzimlerle yapılır. Depolanmış olan rezervler hayati önemi olan dokular tarafından kullanılmak üzere kan ve lenf hücreleri tarafından taşınır. Karaciğerde depolanan glikojen veya hayvansal nişasta şekere dönüştürülür ve ihtiyaç hissedilen dokulara dağıtılır.

Bunun anlamı şudur: Pellegra, Beriberi, Raşitizm, İskorbüt gibi birçok hastalık uzun süreli oruç tedavileriyle düzeltilir ki, depolanan bu yiyecekler vücuttan çıkınca vücut dengesini bulur. Genellikle kulaklardaki iltihap problemi, görme bozukluğu, nadiren körlük, sindirim ve bağırsak hareketliği problemi, kanın kirliliği, yüksek ve düşük tansiyon, kalpteki fonksiyon bozukluğu, prostat, seksüel problemler düzelebilmektedir. Tat ve koku duyularının daha iyi durumda çalışması, kilo verme ve alma, hayati fonksiyonlarda mükemmel bir işlerlik olması, canlı bakışlar, duyusal felçlerde hislerin yerine gelmesi ve daha nice olumlu sonuçlarla karşılaşmak mümkün olmaktadır."

Görülen o ki, oruç tutmak kalsiyum metabolizmasını geliştirir ve raşitizmi düzeltir.

Yine bir kan hastalığı olan anemi oruçla düzelir. Ben oruç sırasında pellegra hastalığının iyileştiğine de şahit oldum. Biyokimyasal denge oruç sırasında düzene girer. Evet, bunları bilmek önemlidir. Eğer bunları bilmeseydik oruç zarar verici olarak algılanacaktı.

Burada sözü edilen hayvanlarla ilgili örneklerde de inceledik ve az beslenmek gerektiğini gördük; evet az yemektense, oruç tutmak daha fazla fayda sağlar, aynı zamanda kolaydır. Ve oruç sadece uzun bir yaşam için gerekli olmakla kalmaz, yenilenme ve gençleşme için de gereklidir.

Hayvanlar ve insanlar üzerindeki binlerce gözlemin sonunda şöyle bir gerçek ortaya çıkarıldı: Bir canlı yiyeceksiz kaldığı zaman depo edilmiş besinler organizmadaki önem sırasının tersine göre çağrılır. Yani bu durumda ilk önce tüketilen madde yağlar olmaktadır. Ve öncelikle iş gören dokular olan beyin ve sinirler, ardından, kalp ve akciğerlerde tüketilmek üzere sindirilmeye başlanır. Oruç tutan bir insan bu durumda süper bir insan gibi görülebilir, çünkü o depolanan rezervler ile protein, yağ, şeker, mineraller ve vitaminleri yeniden dağıtır kullanır, devamlı bir çalışma içinde kalabilir.

Organizmanın dokularının bütünü ihtiyaç duyulan rezervler olarak kullanılabilir. Fakat bu dokular gelişigüzel kurban edi-

lemez. Ama yine de organların sarfiyatı gereklidir ve bu daha önemli organlara yaşam için daha az önem taşıyan organların feda edilmesi şeklinde gerçekleştirilir.

İnsanlar ve hayvanlar üzerindeki çalışmalarda açlık süresince dokulardaki kayıplar üzerinde bir araştırma yapılıp şu sonuca varıldı. "Açlık" muhakkak ki makul ölçülerde ve uzun yıllar oruçla haşir neşir olan bir tecrübeli uzmanın gözetiminde yapılmalıdır.

Oruçla aslında vücut kendisini açlıktan ölmemek için korur. Artık bir kıtlık içinde olduğunu anlar ve hayati dokular için depoladığı besinleri tüketmeye başlar. Bu da normal bir sıra ve disiplin içinde olur.

Evet, bilinenin aksine oruç tutan bir organizmanın tüm hayati fonksiyonları devam eder. Canlı sadece oruç tutma sırasında kilo kaybeder, bu kayıp depo edilen rezervlerdendir, hayati dokulardan değil. Oruç tutarken büyümenin de gerçekleştiğine dair pek çok örnek vardır. Denizyıldızı açlık sırasında yeni bir karın, yeni tüp ayaklar ve yeni kollar yapabilmektedir.

Ne yazık ki bu ilahi mükemmelliği çağdaş tıp doktorları anlamak bile istemiyorlar. Öyle ki, seve-seve oruç tutmakta olan Sermet Beye doktoru şöyle demiştir: "Orucu bırak lütfen, bakarsın bir de kalbin durar düşüp ölürsen".

Oruç tutmakta olan bir semenderin kuyruğu kopsa da hiçbir besin almadan büyüme gerçekleşir. Öyle görülüyor ki açlık yaşamın doğasındaki büyüme olayını asla durduramaz. Fonksiyonlar olağanüstü bir şekilde faaliyete devam ederler.

Oruç esnasında metabolizmanın kendi kaynaklarını harcaması ve tüm faaliyetlerine devam etmesi yaşamın harikalarından birisidir.

"Açlık" evresinde hayati önem taşıyan organlar için diğer organların dejenere olması sırasında olmaması gereken hasarlar meydana gelmez. Belki kasların zayıflaması söz konusu olabilir.

Bu da çok önemli bir ölçüde meydana gelmez. Tüm diğer organlar gibi, kaslar da küçülür ve kaslardaki yağlar çıkartılır ve uzaklaştırılır, buna rağmen kas gücü hâlâ muazzam bir ölçüdedir.

Bu anlaşılmazlıktan dolayı şifa orucunu hor görmeye alışmış kişiler yanlış bir kanaate kapılarak "oruçla kaslar eriyor" diyorlar. Bu çok bir yanlış düşüncedir. Kaslarımız da diğer organlarımız gibi vücudumuzun temel "taşlarıdır", parçalarıdır. Aksi taktirde diğer organlarımızın da erimesi gerekirdi.

Ağırlık kaybı, bireyin dokularının karakter ve kalitesine göre farklılıklar gösterir, fiziksel ve duygusal hareketliliği, ortam sıcaklığı, çevresiyle olan meşguliyeti ile değişir. Fiziksel hareketlilik ve duygusal stres tüm zayıf dokulardaki kaybın daha çabuk gerçekleşmesini sağlar. Yağ dokusunun kaybı vücudun diğer dokularından daha hızlı gerçekleşmektedir.

Bedensel kondisyonu belirleyen ana unsur, tutulan orucun süresidir. Uçak kazası örneğindekiler dört hafta boyunca sadece kar suyu içerek yaşadılar. Fakat su da olmasaydı öleceklerdi. Oruç tedavisine giren herkesin mutlak surette suya devam etmeleri gerekmektedir.

Şu bir gerçektir ki, oruç tutulmalıdır ama uygun bir şekilde gerekli önlem ve tedbirler alınarak bu eylem gerçekleştirilmelidir.

Acemi bir yüzücünün, uzman bir rehberlik aradığı gibi, oruç tutacak kimse de uzun bir oruç tedavisine başlamadan önce tedbirini almalı ve bu konuda oruç uzmanı bir hekim bulmalıdır.

DERİ HASTALIKLARI (SEDEF VE EGZAMA)

"Bedenin sıhhati, az yemektedir.
Tok olandan akıl gider bir daha gelmez"
(*Marifetname*)

Deride görülen her tür hastalık kanın çok toksinli olduğunu gösterir.

İnsan vücudunda deri geniş yüzölçümüne sahip organdır. Oldukça kompleks bir yapıya sahiptir. Sinirler, kan damarları, bezler, renk hücreleri, yağ hücreleri içerir ve gaz geçirmez hassas bir zarf gibi iç ve dış organları kaplar, vücudun radyatörü, kliması ve ter atarak ısı ayarlayıcısıdır.

Derimiz, vücuttan toksinleri atmakta önde gelir. Onun renk hücreleri güneş ışınlarından koruyucu etkiye sahiptir. Aynı zamanda deri güneş ışınlarını D vitaminin yapımında kullanır. D vitamini yağ ve kan hücrelerinde depolanır. Deri vücudun en geniş duyu organıdır.

Yirmi yaşlarında bir kolej öğrencisinin vücudunu pul pul döküntü kümeleri kaplamıştı. Bütün organları ve yüzü bu hastalıkla kaplıydı. Yıllardır bilimsel adı sedef olan bu deri hastalığıyla mücadele ediyordu. Göz kapakları, parmakları, hatta dudakları bile bu hastalığa maruz kalmıştı. Bilinen tedavileri uygulamaya devam ediyor, fakat bir tülü yararını göremiyordu. X ışınları merhemler, kortizonlu ilaçlar bu hastalıkta kullanılan tüm diğer ilaçlar, sadece kısa süreli iyileşme sağlıyorlardı. Hekimlerse yapabilecekleri her şeyi yaptıklarını söylüyorlardı.

Hasta yıllarca doktor doktor dolaştı. Farklı tedavileri denedi ama hastalığındaki iltihaplanmaları ve organlarındaki biçimsizleşmeleri durduramadı.

Hasta en sonunda oruç tedavisinin iyileştirip iyileştirmeyeceği konusunda bir araştırma yaptı. İyileşebileceği düşüncesiyle enstitüye gitti.

Tedaviye başlandı. Her gün banyo aldırıldı. Bu tedavi süresince hastalığın vücudundan eridiği ve cildinin yenilendiği gözlendi. Ve hasta rahatsızlıklarından kurtulup aynaya baktığında çok mutluydu.

Ne yazık ki biz bu hayati önem taşıyan organımızı kötüye kullanırız. Derideki hastalıkların büyük çoğunluğu iltihaplanma ile başlar. Yukarıda anlatıldığı gibi deri kan tarafından beslenir, bundan başka bir şeyle beslenme imkanı yoktur. Deri vücudun koruyucusu olmakla beraber, birçok yolla zarar görebilir.

Dermatitis (deri yangısı), sedef ve egzama denilen birçok deri hastalıklarını görebilmemiz mümkündür. Bu hastalıklar aralarında küçük farklar gösterse de hep aynıdır.

Dermatoloklar sadece merhemler ve birtakım ilaçlarla iyileştirmeye çalışırlar. Fakat bu tedaviler dıştan alınan ilaçlarla gerçek bir iyileşme sağlayamamaktadır. Doktorlar deri döküntüsü hastalıklarının birçoğunda banyo yapmayı yasaklamışlardır. Çünkü su ve sabun hastalığın durumunu kötüleştirmektedir. Fakat temizlenme olmazsa hastalık daha da kötüye gidebilmektedir.

Sedef hastalığındaderi yüzeyinde ince tabakalar halinde küçük lekeler oluşur. Özellikle sıcak havalarda kızarır ve tahriş olur. Sonunda sedefli bölge kalınlaşır. Bu lekeler bezelye büyüklüğündedir ve onlar yüzde de oluşmaya başlar. Daha sonra vücudun tüm bölümlerine yayılır. Bayan bir hastam vardı. Kendisi yüzücüydü. Fakat sedef hastası olduğu için, yüzmeyi bırakmak zorunda kalmıştı.

Evet, sedef vücudun tamamını kaplar, el ayak bazen bacağın tamamını kaplayabilir. Bazı durumlarda kabarıp dökülebilir. Sedef hastalığı inatçı bir hastalıktır. Bu hastalığa tutulmuş kimseler, yıllarca onun verdiği ıstırabı çekebilirler. Bazen sadece kollarda, bazen dirseklerdegörülür. Veya vücudun tamamında da olabilir. Hastalık yaz aylarında daha iyi, kışınsa daha kötü duruma gelebilir.

Hastalıktan tamamıyla kurtulmak uzun bir zaman oruç tedavisi gerektirir diye düşünülmektedir. Evet, düşüncesizce yiyip içmek neticesinde hastalık tekrarlayabilir. Bu yüzden sedef hastaları hastalığın tekrarlamaması için uzun bir süre dikkatli olmalıdırlar. Aslında kısa bir oruç tedavisi bile yeterli olabilmektedir.

Egzama da vücudun hemen her yerine yayılabilir. Çoğunlukla dirseklerde, parmaklarda ve bileklerde, kulak arkalarında, anüste ve cinsel organlarda görülebilir. Deri kalınlaşır ve çatlar, aşırı derecede kaşıntı olur. Çok fazla kaşınması sebebiyle, tırmalanma sonucu durum daha da kötüleşebilir.

Yanlış beslenme alışkanlıkları deri iltihaplanmasında oldukça fazla bir etkiye sahiptir. Oruç tedavisi egzamanın iyileşmesinde önemli bir faktördür. Hastalık çoğunlukla bebeklerde görülür. Ve erken yaşta görülen hastalık hayatın sonlarındakinden daha da ısrarlıdır. Bebeklerdeki oruç tedavisinde, yeterli ehliyete sahip bir hekim tarafından bebek gözlemlenmelidir.

Egzamada çoğunlukla uzun bir oruç tedavisine ihtiyaç yoktur. Fakat hastalık ciddi ise uzun bir tedavi uygulanabilir. Bazı örneklerde kısa süreli oruçlar arasında uygun beslenmelerle tedavi yoluna gidilmiştir.

Hasta elleriyle cildini kaşımamalıdır. Çünkü bu hastalığın kötüleşmesine sebep olur. Temizlik kaşıntıyı büyük ölçüde önler. Sıkça ılık suyla banyo alınmalıdır. Vücudun temizlenmesi bütünüyle iyileşme için oldukça önemlidir.

Bu noktada bir hastanın sedef hastalığından oruçla nasıl tedavi olduğunu örnek vermek isterim.

Sene 1992; Hasta B. N. (29) birkaç sene önce sedef hastalığına yakalanmış, gitmediği doktor, almadığı ilaç kalmamıştı. Sedefin nasıl inatçı bir hastalık olduğunu bildiğim için, aldığı tedavinin ona fayda sağlamayacağını defalarla söylememe rağmen o benden devamlı kaçıyordu.

Nihayet her türlü tedavi yöntemini denedikten sonra bana geldi. Onu görünce şaşırmıştım, çünkü gözlerinin içi hariç vücudunun her yerini yaralar kaplamıştı; yaralar kabarmış, sertleşmiş ve pul-pul dökülüyordu. Anlattığına göre, bu durumu gören herkes ondan kaçıyordu. Doğrusu ilk başta onun oruçla iyileşebileceğine inanmamıştım. Çünkü ilk defa böyle ağır bir vaka ile karşılaşıyordum.

Ona tüm ilaçları bırakmasını ve doktorlarının yasak etmesine rağmen her gün sabun kullanmadan ılık suyla banyo yapmasını önerdim ve tabii tedavi boyunca su dışında bir şey almasına izin vermedim. Oruç kürü 17 gün devam etti ve sonunda vücudundaki yaraların izi bile kalmadı. Öyle ki tedavi tamamlandığında etrafımızda bizi merak ve şüpheyle izleyen insanlar sonuç karşısında şaşkına dönmüşlerdi.

Ona nasıl besleneceğini ve yediklerine dikkat etmezse hastalığının geri dönebileceğini anlattım. Tüm hastalıklarda olduğu gibi sedef hastalığında da oruç tedavisi en iyi faktör sayılabilir. Ancak beslenme alışkanlığının önemini de unutmamak gerekir.

Tüm deri hastalıklarında diyet gerekmektedir. Hemen her hasta dengesiz beslenen ve aşırı derecede yiyen kimseler. Bilinen nişasta ve şeker fazla miktarda tüketilmektedir. Alışılmış mönülerde nişasta ve proteinin aynı anda tüketildiğine şahit olabilirsiniz. Bu hazımsızlık için yeterli bir sebeptir. Ve bunun sonunda deride iltihaplanma oluşabilir. Bunun yanı sıra farklı ilaçlar da alınırsa, deri döküntüleri gözlemlenebilir.

Peki, oruçla sedeften kurtulduktan sonra nasıl beslenmemiz gerekiyor?

Şunu bir daha hatırlatayım ki, oruç veya diğer tedaviler aslında çare değildir. Yani eğer kişi oruçtan sonra sağlıklı beslenmeyi bir alışkanlık haline getiremezse, tüm tedavilerde olduğu gibi burada da er ya da geç rahatsızlıklar geri dönecektir.

CİLT HASTALIKLARINDA BESLENME KURALLARI

Genel kaideler

Diğer hastalıklarda olduğu gibi cilt hastalığında da hazım yolları bozukluklarının ve zararlı yiyeceklerin yenmesinin etkileri vardır.

Cilt hastalıklarında yenilebilenler

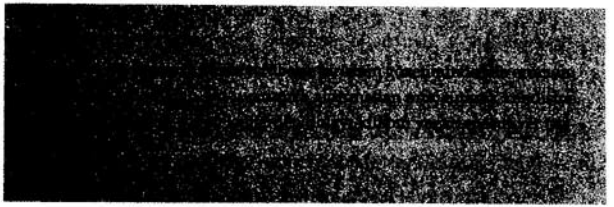
Sebze ve erişte çorbaları, taze ve haşlanmış balıklar, yağsız etler (suda haşlama, fırında kızartma), yoğurt, kefir, süt kesiği, taze ve eritilmiş tuzsuz tereyağı, uzun süre bol suda pişmiş sebzeler (yenileceği zaman tereyağı ilaveli), patates (kabuklu olarak fırında ya da suda haşlanmış) havuç, şalgam, yerelması, buğday, arpa, pirinç, yulaf ezmesi, sulu erişte, pirinç çorbası (erken tereyağı konmalı) kepekli, kızarmış ekmek, kepekli bisküvi, marul, semizotu, çökelek,yağsız peynir, olgun tüm meyveler, kompostolar, içecek olarak su ve yeni sıkılmış meyve suları, bitki çayları (mısır püskülü, portakal yaprağı, ıhlamur, şerbet otu) yağ olarak süzme zeytinyağı.

Az miktarda yenilmesi gereken yiyecekler

Etler ve yağlı yiyecekler (özellikle şarküteri ve et suları yasak), su dışında tüm diğer içecekler (kolalar, meyve suları, çay, kahve gibi). Bunların haricinde yemek zamanı su içilmemeli sulu gıdalar daha az yenmelidir; sakin bir yaşam sürülmelidir.

Cilt hastalığında yasak olan gıdalar

Et suyu katılmış çorbalar, yağlı çorbalar, tuzlu yağlı balıklar, yumurta, dana eti, kaz, hindi, ördek, av etleri, pastırma, sucuk, sosis, sakatat, konserve et, ıstakoz, midye, kızarmış tereyağı, margarin, patlıcan, lahana, karnabahar, ıspanak, domates, turşular, yumurtalı ve şekerli hamur işleri, taze ekmek, tere, acı baharatlar, hardal, kaşar, tulum, ahududu, çilek, kuru yemişler, zeytin, ekşi meyveler, şekere bağlı her şey, pastalar yağlı kremalar, çay, kahve.



ARTERİT GUT VE ROMATİZMA

Dr. M. Shelton (Oruç Tutmak Hayatınızı Kurtaracaktır) Ben bir hastaya eklem iltihabı probleminden iki yıl içinde oruç tedavisi ile kurtulabileceğini söylediğimde hasta "İki yıl mı?" diye çığlık attı. Ve "Ben 28 yıldır bu hastalıkla uğraşıyorum" dedi. O bu hastalığa yakalandığı ve ilk semptomla karşılaştığını anladığında bir bakteriyologdu. Laboratuarında çalışıyordu. Bir hekimle bağlantı kurdu. Ve tedavisi için onların söylediklerini uygulamaya koyuldu. Fakat genel olarak biliniyor ve kabul ediliyordu ki bu hastalığın herhangi bir çaresi yoktu. Semptomları hafifletmek, sağlansa bile hastalığın gelişmesini önlemek mümkün değildi. Çünkü hastalık sebepleri ortadan kaldırılmıyordu.

Yılların geçmesiyle hasta koltuk değneklerine ihtiyaç duydu. Ayak bileklerinin eridiğini ve bunun önüne geçilemediğini gördü. Zamanla kımıldayamaz hale geldi.

Bu hasta uzunca bir oruç tedavisine girdi (kırk altı gün), Hastalığında bu süreç sonunda büyük bir düzelme gözlenebiliyordu. Ağrılarından kurtulmuştu. Artık eklemleri de sağlamlaşmıştı.

İki yıl yeterli olmadı, tamamıyla iyileşmesi dört yıl kadar sürdü. Bu zaman içinde ikinci bir oruç ve birkaç günlük oruçlar uygulamaya koyulmuştu. Oruçlar arasındaki beslenmesi bir gözetmen denetimindeydi. Günlük banyolar aldı ve günlük egzersizler yaptı

Sonuçta omurgası doğrulmuştu. Kol ve bacaklarını normal bir şekilde kullanabiliyor ve başını döndürebiliyordu. Neredeyse dik bir pozisyonda yürüyebiliyordu. Baston veya değnek kullanmıyordu. Ve herhangi bir ağrısı da kalmamıştı. Ve bundan sonra da normal çalışmalarına devam etti.

Dr. Shelton: "Mrs. G. 44 yaşındaydı. Kanada'da bir okul müdürünün eşiydi. Eklem iltihabı sadece birkaç haftalık idi ama ona çok acı veriyor, topallamasına neden oluyordu. Doktoru bu hastalığın iyileşebilmesi konusunda bir söz veremedi.

Fakat acılarını azaltacak, ona geçici bir rahatlama sağlayacak birtakım aspirin ve kortizonlu ilaçlar verdi. Mrs. G. oruç tedavisine girdi. Sadece üç hafta geçtikten sonra ağrılarından ve iltihaplanmalardan kurtuldu. Ve eklemlerini normal bir şekilde hareket ettirebiliyordu.

Kendisinin tedavisi ile meşgul olan doktorlara şöyle söyledi: 'Sizin bu tedavi şeklinizi her yerde anlatacağım.' Ve dediği gibi de yaptı. Kendisiyle üç yıl boyunca bağlantı kurduk ve bu zaman içinde, bir daha eklem iltihabı rahatsızlığına yakalanmadığını öğrendik.

Bu iki hastada olan durumların yüzlercesini 40 yıldan fazla bir zamandır iyileştirmekteyim. İyileştirmelerin hemen hepsinde tekrarlamalar görülmemiştir. Fakat bazı bireyler yaşam tarzlarını ve yeme alışkanlıklarını değiştirmemekte ve bunun sonunda da tekrar rahatsızlanabilmektedirler.

Hayatımızı tedbirsiz ve düzensizce harcıyor ve hastalıklara yakalanmamak için bir önlem almıyoruz. Niçin her başımız ağrıdığında bir aspirin alıyoruz da başımızın ağrımasına sebep olabilecek durumlardan sakınmıyoruz. Kabızlık çektiğimizde niçin müshil kullanıyoruz da, bize sindirim sorunu yaşatan şeylerden kaçınmıyoruz. Zeki okuyucular için bu soruların cevapları hiç de zor olmayacaktır.

Rahatsızlıklar kişiye özel olarak ortaya çıkmaktadır. Zeki bir insan bütün ağrı ve rahatsızlıkların yanlış bir davranışı ima ettiğini bilir. Ve bu yanlış alışkanlığı azaltır. Eğer biz doğal ikaz işaretlerini ve doğanın eğitimini gözlemlersek dikkate değer bir eğitmen olduğunu görürüz.

Beden rahatsızlandığında onun şikâyetleri olan bu ağrılar kişiyi güçsüz duruma getirir. Eklem iltihabı rahatsızlığı da insanın en büyük korkusu, en ciddi rahatsızlıklarından biridir. Bu hastalığın eklemlerde gelişmesi ve sebeplerinin kaldırılmaması neticesinde, kişi yatalak veya yarı yatalak bir duruma gelmektedir. Ağrılar öylesine ciddi ve şiddetli olmaktadır ki, kişinin zihinsel huzurunu, hatta dinlenmesini ve uykusunu engellemektedir. Soğuk ve nemli yerlerde ilerlemesine rağmen biz bu hastalıkla her yerde karşılaşmaktayız.

Eklem iltihabının bazı çeşitleri bilinmektedir. Biz okuyucu için bunları derledik. Bu hastalığın tüm çeşitlerinde aynı tedavi metodu izlenebilir.

Eklem iltihabının ilk evrelerinde dokularda ağrı ve şişkinlik gözlemlenmektedir. Bundan hemen sonra iltihaplanma olur ve kişi eklemlerini oynatamaz duruma gelir. Kaslar ve bağ dokuları gerginleşir. Ağrılar gün geçtikçe artar.

Özellikle çevresel dokularda eklem iltihabı geçici ağrılar, baş ağrısı, romatizma, bel ağrısı ve kas romatizması olarak görülür. Bunun gelişmesi eklem kemiklerinin uçlarındaki kıkırdaklarda bozulma ve deforme olmaya yol açar. Hastalığın sebeplerinin ortadan kaldırılmaması sonucunda da hasta kötürüm olacaktır.

Romatizmal eklem iltihabı bir günde olmaz. Yavaş ilerler. İlk semptom ortaya çıktığında topallama başlar.

Eklem iltihabının gelişmesinden evvel, baş ağrıları ve çeşitli ağrılar oluşur. Kişi kendisini zaman-zaman kötü hisseder, uyuma ve dinlenme güçlüğü yaşar. İştah kaybı, sindirim güçlüğü ve bunun gibi pek çok rahatsızlık yaşar. Fakat biz bu semptomları görmezlikten gelmeye devam ederiz.

Bu tip rahatsızlıklar birçok insanın canını sıkar. Bizler çoğunluklar belirsiz kas ağrılarını, eklem sertleşmelerini, bel ağrısı krizlerinin ikazlarını duymayız. Onları birtakım ağrı kesiciler ve sıcak banyolarla engellemeye çalışırız. Semptomları bastırmak, sebeplerini ortadan kaldırmak demek değildir.

Eklem iltihabının sebeplerini kısaca özetleyecek olursak, yine vücudun tümünü kötüye kullanmaktandır diyebiliriz. Çok yemek içmek, duygusal yoğunluk, seksüel aktivitelerin çokluğu ve diğer şekillerdeki pek çok aktiviteyle vücudu yormaktır. Çocukluktan itibaren aşırı beslenme bunun temelini atmaktadır.

Eklem iltihabı hastalığının sebebinin insanda biraz toksin birikimi olduğunu kimse söylemez. Ama belki de, bu birikimin ölçülerinin vücutta binleri, milyonları aştığını söylemek yerinde olacaktır. Yıllar geçer ve vücutta büyük bir toksin birikimi oluşur.

Hastalık elbette zehirsel bir doyum neticesinde meydana gelmektedir. Ben eklem iltihabının ancak kişinin lüzumsuz ve dengesiz beslenmesi sonucu olabileceğini söyleyebilirim.

Bu şüphe götürmez bir gerçektir ki, aylarca yıllarca bünyede bulunan toksinler (eklemlerde, kanda ve lenfte) sağlam dokuları bozmakta ve onların enerjilerini tüketmektedir.

Bu hastalıktan şikâyet edenlerin hemen hepsi, özellikle çok hareketli, çok yiyen, aşırı miktarda şeker, nişasta, ekmek, patates, kek, pasta tüketen kimselerdir.

Bu kimselerin eklemleri sertleşir ve bu sertleşme sonunda da organlarını hareket ettirmekte zorlanırlar. Diz eklemi bilek, dirsek ve diğer eklemlerini hareket ettirirken acı hissederler.

Yanlış yiyecek kombinasyonları, aşırı miktarda şeker, kahve, çay, likör ve tütün bu hastalığın oluşumu için bir ön hazırlıktır. Bunlara ek olarak kişinin duygusal yoğunluğu, fiziksel eylem çokluğu söylenebilir. Romatizma eklem iltihabının ayırt edici özellikleri olarak safra taşı, böbrek taşı, kalp damarlarının sıkış-

ması, kalp kapakçıklarında kireç birikimi ve vücutta bunun gibi pek çok olumsuz değişimler olabilir.

Vücut enerjisinin ve direncinin düşmesi, eklem iltihabının oluşup gelişmesine yol açar. Akut hastalıklar, hazımsızlık, olmaması gereken öğünler, soğuk nemli ve ıslak kalmak krizleri oluşturabilir.

Sözde bulaşıcı enfeksiyonlar dişteki veya vücudun herhangi bir yerindeki apselerle, yine bir şekilde kendisini gösterebilir. İlerleyen bir toksin birikimi durumu mideye ait bir bozulumu arttırır, hastanın durumunu daha da kötüye götürür.

Hasta tüm bu hastalıkları geçici olarak ortadan kaldırmaya çalışır, kısa süreli tedaviler görür. Fakat bunlar asıl hastalığın habercileridir.

Eklem iltihabı tedavisinin pek çok çeşitleri vardır. Fakat burada onları birer birer saymaya gerek yoktur. Onlardan bazılarının memnuniyet verici sonuçları olabilir. Su kürleri, çamur kürleri, tuz kürleri, sabun banyoları, sülfür banyoları, sıcak banyolar, elektro tedavi, ilaçlar ve serumlar. Buna karşın, birçok örneklerde de görülmüştür ki bu tedavilerin bazıları da geçici bir fayda sağlamaktadır.

Romatizma, bel ağrısı, kas romatizması, iltihaplı romatizma, damla hastalığı, eklem iltihabı rahatsızlıklarının iyileşmesi ve yine tekrarlamaması için hasta kendisini kuvvetten düşürecek alışkanlıklardan sakınmalı, kendi limitlerini öğrenmeli yani kendisine saygı duyabilmelidir. Kötü alışkanlıklara teslim olmak, hastalıkları beraberinde getirecektir. Sonunda kronik rahatsızlıklar ve ölüm gelecektir.

Biz zehirlenmemizin kaynağını ve hastalık semptomlarının toksin doyumu sonucunda oluştuğunu öğrenene kadar, rahatsızlıklarda kısa bir rahatlamayı gerçekleştirmekten başka bir şey yapamayız. Ve doktorlar da hastalarına yatıştırıcıdan başka bir şey veremezler.

Eklem iltihabında da etkili tedavi hastalık sebeplerini ortadan kaldırmakla sağlanır. Günümüzde ilaç, aspirin, kortizon veya diğer ilaçlar eklem iltihabında kullanılmaktadır. Bu ilaçlar hastadaki acıların dinmesine, semptomlarından hastayı geçici olarak uzaklaştırmasına rağmen kısa bir süre rahatlamadan başka bir şey yapamamaktadırlar. Üstelik bu durum hastanın iyileşmesini zorlaştırmaktadır.

Vücut fevkalade bir iyileşme gücüne sahiptir. Ve çoğunlukla iyileşmede başarılıdır. Eğer hastalık sebepleri ortadan kalkarsa iyileşme daha çabuk ve daha iyi gerçekleşebilir. Vücut oruç tedavisi sırasında toksin birikimini atmak için bir fırsat bulmakta, kanın bileşimi temizlenmekte ve tedavi sonunda alınan temiz ve sağlıklı besinlerle güçlü bir yapı kazanmaktadır. Bu işin bitmesi büyük bir sürpriz doğurmaktadır.

Bizler normal şekillerdeki beslenme yaşantımızla bunu yapamayız. Tüm iltihabın vücuttan atılması gerçekten görkemli bir rahatlamaya sebep olabilmektedir.

Vücuttaki bu durumu bu kadar hızlı ve kesin bir şekilde oruç tedavisinden başka hiç bir şey değiştiremez. Bu vücudumuzun dengesini bozucu bir yıkım değil, özellikle iltihaplı yapılanmayı oluşturan salgıların atılımıdır. Oruç tedavisi eklem iltihabının ağrılarını rahatlatır. Onun etkisi ilaçlardan çok daha fazladır ve herhangi bir riski ve zararı da yoktur.

Eklem iltihabı rahatsızlığındaki oruç tedavisinin oluşturduğu faydalar tamamıyla kişinin kendi bünyesel ve diğer şartlarına bağlıdır. Fakat hasta her durumda bir gözetmen eşliğinde tedaviyi uygulamalı, gerektiğinde bilgilendirilmelidir.

Bu rahatsızlıkta hastaların egzersiz yapmaları pek doğru değildir. Egzersizler hastalardaki iltihaplanmayı ve ağrıları arttırabilmektedir. Ben hastanın vücudundaki iltihaplanmayı atana kadar egzersiz yapmaması kanaatindeyim.

Bana gelen hastalar genelde, yıllarca bu hastalığın sıkıntısını çekmişler, aylarca çeşitli tedavi şekillerinden geçmişler fakat iyileşememişlerdir. Aslında onların bu hikâyeleri, tedavilerin onları

iyiye değil daha da kötüye götürdüğünü göstermektedir. Onların vücutları deforme olmuştur. Niçin? Tekrar ediyorum ana sebepleri ihmal ettikleri için...

Kronik eklem iltihabının iyileşmesi, hastalığın durumuna ve içinde bulunduğu biyokimyasal faktörlere bağlıdır. Bu konuda birçok faktör işin içine girer. Yaş, ağırlık, hastalığın ilerlemesi, eklemlerin bozulma derecesi, hastanın evvelki yaşam ve yemek alışkanlıkları, vücudundaki yaşamsal enerji rezervi, komplikasyonların karakteri (ortaya çıkış şekilleri, örneğin bir kalp hastalığı olarak), yaratılış, hastanın çevresel faktörleri... Bütün bu faktörler iyileşmenin sürecini belirler.

Tabii bu arada hastanın iyileşme konusundaki kararlılığı ve isteği de çok önemlidir. Hasta, tedavi sonrasında da, sağlıklı bir şekilde yaşamına devam etmek istiyorsa, yaşam tarzını, tüketttiği şeker ve nişasta kontrol altına almalıdır. Kendini kontrol, özveri bazen usandırıcı olsa bile tüm bunlara biraz da sabretmek gerekmektedir. Eklemlerin etrafında oluşmaya başlayan şişkinlik arteritin (eklemlerdeki iltihap-eklem romatizması) başladığını gösterir, özellikle soğuk algınlığı olduğunda kaslarda ve eklemlerde şiddetli ağrılar görülür.

İltihaplanan eklemlerde şiddetli ağrılar olur. Bu eklemler şişer ve üzerleri kızarır, sıcak ve kaygın bir görünüm alır. Hareket ettikçe eklemlerdeki ağrılar artar. Bu nedenle hareket ettirmemeye çalışılır ancak o zaman da hasta olan eklem zayıfları zamanla bükülür, eğri büğrü olur.

Arteritin oluşması yıllar sürer. İlk önce eklem kemiklerinde hafif ağrılar daha sonra uykusuzluk, kendini kötü hissetme, iştahsızlık, sindirim bozukluğu ve diğer haller vücutta durumun iyi olmadığını göstermektedir.

Bu ağrıların nereden geldiğinin farkında olmayan insan, ağrılar çoğalmaya başladıkça onu ilaçlarla, masajla, sıcak kaplıca sularıyla ve diğer yöntemlerle zaman zaman dinlendirerek hastalığı daha da ağır boyuta ulaştırır. Bedenimizin dili olan ağrıları susturmak insanı sonunda özürlü yapmaktan başka bir şey sağlamaz.

Romatizma, arterit, omurilik ağrıları, kemik ve kas ağrıları, ismi ne olursa olsun, bu hastalıklardan kurtulmak için, ilk olarak vücudun dengesini bozan ve hayat enerjisini tüketen kötü beslenmeyi terk etmek gerekir. Romatizmaya ve arterite sebep olan gıdalar: tuz, turşular, nişastalı yemekler, yani hamur işleri, beyaz ekmek, patates, et vs.

Oruç, kanı hastalık yapıcı toksin birikimlerinden arındırarak vücutta yeni saf kan yapılmasını sağlar. Aynı zamanda vücudu herhangi enfeksiyonlu hastalıklara karşı dayanıklı kılar. Elbette ki, hastanın kısa bir sürede iyileşmesi o kişinin, yaşı, kilosu, hastalıkları, aldığı ilaçlar ve hayati gücünün ne durumda olduğuna bağlıdır. Bütün bunlarla beraber hasta yiyeceklerine dikkat etmelidir. Yani birkaç gün aç kaldıktan sonra kendimizi iyi hissettik diye tekrar önceki gibi beslenmek akılsızlıktır. Romatizma hastası nişastayı en aza düşürmeli, tuzu ve eti tamamen unutmalıdır. Şunu da söylemek gerekir ki, bu bir irade işidir.

Amerikalı Doktor P. C. Bregg'in oruçla tedavi ettiği bir hastayı örnek verelim:

Evans isimli hasta ağır eklem romatizmasından acılar içinde kıvranıyordu. O, doktorun odasına iki elinde de baston, özürlü bir halde gelmişti. Zavallının şansı da dünyadaki binlerce hastanın şansıyla aynıydı. Ona kimse yeme içme konusunda kendisine nasıl bakması gerektiğini öğretmedi. O da herkes gibi gün içinde üç defa ne bulursa yerdi, ama bir zaman sonra bunun bedelini acılarla ödeyeceği aklına bile gelmezdi.

Tüm organlarını kireç ve iltihap kuşatmıştı, özellikle eklemlerdeki doğal sıvı "çimentoya" dönüşerek şişkin hale geldiğinden şiddetli ağrılara sebebiyet veriyordu.

Nihayet hastalığının boyutu arttıktan sonra o da herkesin yaptığı gibi türlü ilaçlarla bu sıkıntıdan bir an önce kurtulmak istedi. California'nın ünlü doktoru onu fizik tedaviye aldı ve dünyanın en iyi sanılan ilaçlarını kullandı, ancak bir fayda alınamadı.

Dr. P. C. Bregg ona şunu söyledi: "Uzun senelerdir yanlış bes-

lendiğinden dolayı bu hale gelmişsin. Şimdi seni yalnız oruç ve akabinde doğru beslenme kurtarabilir."

O akıllı birisiydi, doktorun haklı olduğunu anladı. Tedavi olarak üç günlük oruca başladı. Tedavi boyunca saf su içti, çünkü saf su kireçleri ve tuzları diğer sulardan daha iyi temizler.

Oruca son verdikten sonra kahvaltıda, taze sebzelerden hazırlanmış salata, öğlen tekrar salata ve ilave olarak pişmiş sebze, akşam rendelenmiş havuç, beyaz lahana, az pişmiş sebze çorbası yedi. Ona et, balık, yumurta, süt ürünleri, tuz ve hamurlu yiyecekler yasak edildi. Tuz ve toksinleri daha çabuk atmak için her gün yürüyüşe çıkardı ve sıcak küvete girerdi. Hafta içinde 36 saat, daha sonra 7, 10 günlük oruç tedavisine devam etti.

Sene sonu hastalığından eser kalmadı. Onun bu halini görenler, ailesi ve dostları inanamıyorlardı Uzun senelerden sonra ilk defa bisiklet sürmeye başladı, daha sonra hanımıyla birlikte dans öğrendi ve dans yarışmasında da birincilik kazandı. Yıllar geçtikçe sanki gençliğine dönüyordu. Bütün bunlara kendi kendine ulaştı. Dr. Bregg ona sadece vesile oldu.

Şimdi Evans hafta içi 24-36 saat, ayda 3 gün, senede 4 defa 10 günlük oruç kürü yapıyor (kış, ilkbahar, yaz ve sonbahar döneminde) Yaşının fazla olmasına rağmen hareketleri 20 yaşında gençleri hatırlatıyor. Evans'ın yaptıklarını azıcık irade sahibi olan herkes yapabilir.

Romatizma ve arterit (eklem romatizması) ağrıları birkaç gün aç kaldıktan sonra azalmaya başlar, devam ettikçe tamamen yok olur ve deforme olmuş eklemler normale dönüşür. Açlık süresi ne kadar uzun olursa bir o kadar iyi sonuç elde edilir.

Başta şişmanlık olmakla beraber birçok hastalığın ana kaynağı herkesin "beyaz ölüm" olarak bildiği ve aynı zamanda herkesin seve seve kullandığı şeker ve tuzdur.

Gut hastalığı da süreğen bir hastalıktır. Bu rahatsızlık özellikle az hareket edenlerle, aşırı yiyenlerde daha çok görülür.

Ön belirtileri şunlardır: Hazım bozuklukları, baş ağrısı, kaslarda ve böbreklerde ağrılar. Geceleri idrar doludur ve yakarak çıkar.

İlk atak gece yarısı olur, ayak başparmağında şiddetli bir sancı duyulur. Hareket ettikçe ağrı, sancı artar. Gündüzleri geçer, geceleri tekrar sancılar başlar. Zamanla gut sancıları diğer eklemlere de geçer. Bazen gut hastalığı romatizmayı andırır.

Oruçla bu hastalıklardan tamamen kurtulma şansı büyüktür, ancak oruçtan sonraki beslenme düzenine çok dikkat edilmelidir.

Arterit, gut ve romatizmada diyet

Önce yenmesi serbest olan besinleri sıralayalım: sebze suları, hububat çorbaları (yağsız), piliç, yoğurt, kefir, süt kesiği, taze fasulye, enginar, pırasa, çiğ salatalar, nohut, patates, yerelması, havuç, şalgam, turp, kabuklu pirinç, makarna, şehriye, ermişte, limonlu marul, limon, biberiye, tuzsuz yağsız beyaz peynir, üzüm, kavun, mandalina, muz, karpuz, elma, armut, kiraz, şeftali, kaysı, erik, hurma, kompostolar, pişmiş elma, bal, taze meyve suları, normal su, maden suları.

Kuru yemişler: antep fıstığı, ay çekirdeği.

Bitki çayları: ayrık, kiraz çöpü, mısır püskülü.

Az miktarda kullanılan besinler

Taze, yağsız deniz ve tatlı su balıkları, az miktarda taze yumurta, az miktarda sığır, koyun eti, çiğ tereyağı ve zeytinyağı, az miktarda bakliyat, hububat unları, az kızarmış ekmek, elma sirkesi, incir, baharatlı ekmek, kurabiye, günde 5 adet ardıç tohumu (toz halde).

Yasak olanlar

Lahana çorbası ve yağlı et suları, yağlı ve tuzlu balıklar, etler: kuzu, buzağı, sakadan, kaz ördek, hindi, konserve et, balık ve havyar, pastırma, sucuk, sosis, kızarmış tereyağı, margarin, domates, ıspanak, kereviz, lahana, karnıbahar, mantar, turşu, yulaf unu, buğday çimi, taze ekmek, tere, acı tatlı taze biber, acı sos, hardal, karabiber, yağlı peynirler, kaşar peyniri, tulum peyniri, badem, ceviz, fıstık, çikolata, kakao, çay, kahve.

ORUÇ VE VARİS

"Hastalandıktan sonra şifa aramak yanmakta olan evi kurtarmak için su kuyusu kazmaya benzer."

Tecrübeli uzmanlara göre genişlemiş ve tıkanmış damarların tedavisinde oruç en uygun ve güvenli bir tedavi yöntemidir. Özellikle oruca başlamadan önce ve sonra meyve ve sebze sularıyla (havuç, lahana, domates, kırmızı pancar, kabak, kereviz, elma ve başka meyve suları) beslenilirse daha iyi sonuçlara ulaşılır.

Oruç diğer tedavi yöntemleri gibi yan etki yapmaz, oruç genleşme neticesinde oluşmuş yaraları tamir eder, tıkanmış damarları açar.

Genç erkek ve hanımlarda yeni başlamış varisler kısa bir zaman içinde tamamen iyileşir. Yaşlı ve orta yaşlı hastaların tedavisi, ciddi vejetaryen rejimi uygulamak şartıyla birkaç defa 7-10 gün, daha sonralar hafta içi 24–36 saat, ayda 3 gün, oruç kürüyle sağlanır. Bu tedaviye devam ederse daha hızlı iyileşme şansı vardır.

Anüs etrafındaki kan damarları genişlemesine "basur" veya "hemoroit" adı verilmektedir. Belli olduğu gibi her boşaltımdan sonrası anüste şiddetli ağrılar olur ve bazen de kan gelir.

Eğer kişide psikolojik sıkıntı olmazsa oruç bu bölgeye dinlenerek kendi kendini tamir etme şansı verir ve kısa bir zaman içinde iyileşme sağlar.

ORUÇ VE SAMAN NEZLESİ

Bir kadın vardı, yatalaktı. Sandalyesinden yatağına, yatağından ancak sandalyesine taşınabiliyordu. Yürüyemiyordu. Her yere kocası tarafından taşınıyordu. Bir gün oruç tedavisi için bir uzman hekim tarafından ikna edildi.

Ben onun bu hikâyesini yazdığım zaman 73 yaşındaydı. Sağlığı yerindeydi. 10 yıldır çalışabiliyordu. Kırk yıldan fazla bir zamandır da saman nezlesi hastalığı tekrarlamamıştı. Güneyde yaşıyordu ve yılın hemen her zamanında polen doluydu.

Alerjisi yoktu ve istediği her yararlı şeyi yiyebiliyordu. Elbette bu hastalıktan kurtulduktan sonra, kim toksin yükünü yine vücudunda arttırmak istemez.

Saman nezlesinde burun yüksek bir duyarlılığa erişir. Ve ilerleyen dönemde tahriş ve iltihaplanma oluşur. Toz zerreleri ve polen tahrişi kolaylaştırır. Bu tahriş ve iltihaplanma gözler burun ve boğazda saman nezlesine sebep olur. Bu eskiden nezle rahatsızlığı olarak algılanırdı.

Günümüzde saman nezlesi alerji olarak bilinir. Veya sebebinin alerji olduğu düşünülür. Şu anda alışılmamış bir hassasiyet gibi görülmektedir. Alerji vücut savunmasının başarısız olması olarak nitelendirilmektedir. Eğer bu varsayım doğruysa, aslında vücut alerjik reaksiyon göstermemelidir. Eğer savunma vücutta istenildiği gibi yapılamadıysa yine organizmanın emrinde başka yöntemler vardır. Bu da alerjik reaksiyon olarak görünmektedir. Aslında bu organizmanın dışarıdan yardım almak isteği şeklinde yorumlanmamalıdır.

Alerji hakkındaki düşüncemiz alerjik reaksiyonların kendiliğinden olduğudur. Niçin birisi alerjik reaksiyon gösterirken bir diğeri göstermez? Eğer bu mekanizmanın savunma yetersizliği ise biri yeterince savunma gerçekleştirirken diğeri gerçekleştirmez. Bu sorununda cevabı bizim basit temel cevabımızdır: "Toksin birikimi"

Saman nezlesinin sebebi nedir? O burna ait kronik bir iltihaplanmadır. Toksinler vücut boşluklarında meydana gelen iltihaplanmaların başlıca sebebidir. Uygunsuz aşırı yemek alışkanlığı ve toksin birikimi devam ettikçe bu rahatsızlıktan kurtulmak mümkün olmamaktadır.

Bir zaman yiyeceklerden uzak kalınsa herkes bu durumun kendisinde de düzeldiğini görebilecektir. Evet, hasta burnunun boşaldığını ve temizlendiğini, saman nezlesine ait semptomların da gözden kaybolduğunu belirleyebilecektir. Saman nezlesi hastalarının uzun periyotlarla oruç tedavisine girmelerine gerek yoktur. Sağlıklı kimseler alerji olmazlar. Ancak sağlıksız kimseler polen, hayvan tüyü ve diğer maddelerden etkilenirler.

Yine bu hastalığın semptomlarını azaltmak için başka yolla da denenebilir. Fakat bunlar hastalık sebeplerini ortadan kaldırmamaktadır. Yapılan her tedavi boşa zaman kaybetmekle birlikte, alerjinin daha da şiddetlenmesine sebep olur.

Saman nezlesi hastaları gerçek bir tatil yapmalıdırlar. Doğruca yataklarına girip yiyeceklerden uzak kalmalıdırlar. Bu ikisi, bir deniz yolculuğu veya polenlerden uzak bir dağ gezisinden, hem daha ucuz hem de daha etkilidir. Bu şekilde hasta göz, burun ve boğazındaki saman nezlesinin tüm semptomlarından kurtulur ve eğer sağlıklı bir yaşam sürerse bu bir daha asla tekrarlamaz.

Açlık tedavisi bu hastalıkta basit hastalıklara göre biraz daha uzun sürebilmektedir. Açlık süresi ortalama 10 gün veya 4–5 hafta arasında değişebilmektedir. Şişman hastalarda tedavi biraz daha uzayabilmektedir. Alerji tepkisi saman nezlesi hastalığında bir semptomdur. Oruç tedavisi ile zehirlenme olayı durdurulur. Ve yaşam tarzı düzene girer.

ORUÇ VE SOĞUK ALGINLIĞI

Milyonlarca doları nezle virüsünü ve onun nasıl yayıldığını tespit etmeye harcanmıştır. Bütün çabalar karışıklığı engellemekten uzaktır. Aşılar ve birçok masraflarla insanlar iyileşebilmek için uğraşı vermektedirler.

Bakteri ya da virüslerin bedenimize girebilmesi, sanıldığı gibi, bu tür uyarıcıların varlığından değil, daha çok bizim bedenimizin onları içeri almaya hazır olmasından kaynaklanır. Tıp âleminde bu durum "zayıf bağışıklık" olarak adlandırılmaktadır. Gerçekten de böyle midir?

20 Aralık 1962'de Prof. Dr. Walter C. Alvares şöyle bir açıklamada bulundu: "Salisburu laboratuarında yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bilgilere göre soğuk algınlığının soğukla bir ilgisi yoktur." Alvarez, "kışın soğukta iliklerinize kadar donmaktan bile korkmayın" diyordu.

Alvarez bunun sadece bulaşıcı olduğunu söylüyordu. Ve o ancak hasta bir insanla kapalı bir taksi veya odada bulunulursa aynı havayı solumaktan hastalanılabileceğini ifade ediyordu.

O bir deney yaptı ve deneyinde bir atlet kullandı. Bu şahıs hem bir yüzücü hem de jimnastik öğreticisiydi. O her sabah soğuk bir banyo aldıktan sonra 3 veya 4 mil koşardı.

Fakat Alvarez'in seçmiş olduğu bu atlet, sıkça soğuk algınlığına yakalanırdı. Alvarez hatasını anladı. Ona soğuk algınlığına yakalanmamak için temel ürünleri bolca yemek gerektiğini söyledi. O kabul etse de etmese de bolca beslenmek, aşırı yemek soğuk algınlığını önlemeyecektir.

Kişinin bünyesi zayıf düşerse ve biriken toksinlerden zehirlenirse, soğuk algınlığına yakalanır. Evet, bünye soğuk algınlığı ile toksin birikimine isyan ettiği bir durumda karşılaşır. Çünkü bünye bir yol bulup toksinleri dışarıya atmaya çalışacaktır.

Doktor Alvarez soğuk algınlığına karşı bir ilaç buldu. Fakat bu ilacın hastalar üzerinde kabızlık, sinir bozukluğu gibi etkileri oldu. Üstelik soğuk algınlığının asıl sebeplerini de yok etmiyordu. Sadece rahatsızlık semptomlarını ortadan kaldırdı.

Pekâlâ, soğuk algınlığının ilk semptomu ile karşılaştığımızda ne yapmalıyız? Burada tek çare bütün yiyeceklerin bir an evvel kesilmesindedir ki, zaten hastalık ortamında iştah otomatik olarak durur. Böyle bir durumda bol su içmek yerine sadece arzu edildiğinde su alınmalıdır. Ve açlık tedavisi 24 saatten ve ya üç günden az olmamalıdır. Semptomun şiddetine göre üç veya dört gün uygulanabilir. Tabii ki, bu arada doktorunuzla görüşmeniz o hastalığınızı daha kolay atlatmakta size yardımcı olur.

Oruca tam başlanmasa da birkaç gün kahvaltıda portakal veya greyfurt gibi hafif yiyecekler yenilmelidir. Şeker alınmamalıdır. Öğle yemeğinde salata ve akşam yemeğinde taze meyve alınmalıdır. Tüm semptomlar gidene kadar seyrek yenmelidir.

Oruç tedavisinde hasta için en iyi yer yataktır. Hasta sıcak ve rahat tutulmalı, gece ve gündüz teneffüs edebileceği temiz hava alabilmelidir. Günlük ılık banyo tavsiye edilebilir. Fakat uzunca bir banyo almamalıdır.

Eğer dikkat edilmezse bu hastalık kişiyi zatürreye götürebilir. Günlük yaşantıda devam eden bir soğuk algınlığı, toksinlerden temizlenmeden sürekli beslenmek ve semptomları ilaçlarla önlemeye çalışmak ölümle sonuçlanabilir.

Aslında "şifa orucu" veya herhangi bir tedavi yöntemi soğuk algınlığının bir tedavisi olamaz. Bir kimse ağır yiyecekler yer, ağır içecekler içer, az uyur, çok çalışır ve soğukta kalırsa elbette soğuk algınlığına yakalanacaktır. Bahsettiğimiz "şifa orucu" ise

kişinin vücudundaki zehirlerden temizlenmesine ve kuvvet kazanıp direncinin yerine gelmesine yardımcı olmaktadır.

Dr. M. Shelton milyonlarca doları nezle virüsünü ve onun nasıl yayıldığını tespit etmeye harcanmaktadır. Fakat bütün çabalar nezle virüsünü engellemekten uzaktır. Aşılar ve birçok masraflarla insanlar iyileşebilmek için uğraşı vermektedirler.

Minnesota üniversitesi tıp doktoru binlerce öğrencinin üzerinde test yaptı. Ve hiçbiri üzerinde gerçek bir iyileşme sağlayamadı. Bazıları soğuk algınlığının bir virüs veya virüsler topluluğu tarafından gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Yaklaşık olarak yüz virüs çeşidi bu hastalıkta rol oynamaktadır. Hemen bütün çalışmalarda bu virüslere karşı bir aşı bulunmuştur, bu şekilde hastalıklara yakalanmadan yaşayabilmekteyiz. Normal bir vücut aslında kendi korumasına sahiptir. Onun dışarıdan bir desteğe ihtiyacı yoktur. İşte oruç burada vücuda kendisini kurtarmak için iyi bir müttefik olabilmektedir.

Çok önem verilmemesine rağmen soğuk algınlığı aslında önemsiz bir hastalık değildir. Çünkü oldukça kompleks bir yapısı vardır. Doktor Tilden bu rahatsızlığın kanser tüberküloz veya diğer vücudu dejenere edici hastalıklarla yakınlık taşıdığını ifade etmiştir.

Soğuk algınlığı ve kanser gibi hastalıklarda, ortak pek çok semptom görülebilmektedir. Bunlar, grip, öksürük, boğazda yara oluşma, kabızlık, ishal, baş ağrısı, yorgunluk, hastada devamlı bir şikâyetleşme hali, korku ve endişe, yeterli dinlenmeme, ağızda kötü bir koku, dili kaplayan bir tabaka oluşumu ve diğer birçok semptomlar akut hastalıkları anımsatır. Öyle ki, vücutta aşırı bir toksin birikimi söz konusudur. Öyle ki toksin birikimi olmayan bir kimsede soğuk algınlığı semptomları görülmesi mümkün değildir.

Sağlıkçılar bunu onaylamaktadırlar. Yani soğuk algınlığından sadece soğuktan sakınmakla kurtulamayız. Beslenmemize de dikkat etmek zorundayız. Pek az insan bu önemli gerçeğe inanmakta ve yiyeceklere dur deyip semptomların sıkıntısından

uzak yaşayabilmektedir. Oruç tedavisinden sonra aşağıda gösterilen baharatlardan bol bol kullanın.

Satsuma (küçük portakal): İçerdiği-folik asit ve C vitamini sayesinde öksürüğü ve kanlı tükürükleri keser. Ayrıca kan pıhtılaşmasına karşı en etkin doğal yiyecek olduğu için ileri yaşlarda felç ya da kalp krizi riskini de azaltır.

Tarçın: Yemeklere girmiş olabilecek E-coli bakterisinin vücutta yayılmasını engeller. Mideyi düzene sokar. Kusmayı engeller. Hatta bal ya da limon suyuyla birlikte alındığında boğazdaki yanmaları keser.

Hardal: İçindeki singrin maddesi, midenin gaz çıkarmasına yardımcı olur. Sindirim sistemini düzenler, mide ağrılarını giderir. En fazla bir çay kaşığı alınmalıdır.

Nane: İçerdiği mentol, midenin normalleşmesine neden olur. Vücuda giren grip mikrobuna karşı savaştığı gibi, ileri yaşlarda ülsere yakalanma riskini de azaltır. Nane çayı, baş ağrısı, grip, stres gibi hastalıkların yanı sıra mide yanmasına da birebirdir.

ORUÇ VE YÜKSEK TANSİYON

Oruç kan basıncını yenilemekte en güçlü etkiye sahiptir. Mide ve bağırsakların boş olması durumunda kanın vücutta dolaşması engellenmez ve kan hücreleri yenilenir.

Bir tecrübeli uzmanın gözetimi altında tutulan oruç hemenhemen ilk günden tansiyonun yükselmesine ve düşmesine sebep olan amilleri ortadan kaldırır. 10, 15 günlük oruç en eski tansiyonda bile iyileşme sağlamaktadır.

Bazen orucun sonunda yüksek tansiyon normalin altına düşebilir ki, bundan dolayı paniklemeye gerek yoktur, çünkü yemek yemeye başlayınca tansiyon normale dönecektir. Ancak oruç kürü belli aralıklarla tekrarlanmalıdır.

Oruç aynı zamanda düşük tansiyona da çok iyi gelmektedir. Doğrudur, orucun başında düşük tansiyon biraz daha düşse de sonraki dönemlerde öncekinden daha üstün seviyelerde seyredecektir. Oruç tedavisinin hem düşük ve hem de yüksek tansiyona iyi gelmesi ne kadar garip görünse de bu böyledir.

Dünyada bu konu üzerinde hayli deneyime sahip ünlü oruç uzmanı M. Shelton şöyle yazıyor:

> Yüksek kan basıncı damar sertliğinin ve kalp hastalıklarının bir sebebi olduğu düşünülmekle beraber, halk arasında yüksek tansiyon olarak bilinmektedir. Damarların daralması ile birlikte kan basıncı artar.

Damarlardaki kan basıncını anlayabilmeniz için bir hortum içinden akan suyu düşünün. Hortum içindeki suyun akışı hortum sıkıştırılarak engellenirse hortumdaki basınç artacaktır. Aynı şey damarlarda da meydana gelir bu da yüksek tansiyonu oluşturur.

Aort vücuttaki en geniş damardır. Bir ağacın gövdesi gibi düşünülebilir. Ana damar kollara ayrılır ve bu damar da diğer kollara... Tıpkı ağacın dalları gibi. Bu dallanma olması gerektiği kadar küçülerek devam eder.

Damara ait bu daralma ve sıkılma sonucunda buralarda kan basıncı oluşur. Yaşlıların hastalığı olarak bilinen hipertansiyon sıklıkla genç kimselerde de ve hatta bebeklerde bile görülebilir.

Bugün tahminen milyonlarca kişi bu hastalıktan mustariptir. Aslında yüksek kan basıncı beraberinde birçok hastalığı getirmekte ve onlara yataklık etmektedir. Yeterli yükseklikte olmayan örneklerin çoğunluğunda da kan basıncı ilerleyen yaşlarda artışa geçmektedir. Elbette bu da ihmale gelmemesi gereken bir durumdur.

Aşırı yemek, kahve, çay, sigara, alkol bilinen sebeplerdendir. Şüphesiz en başlıca sebep tuzdur.

Yüksek tansiyonun kalp hastalığının sebebi olduğu bilinmektedir. Böbreklerden bırakılan adrenalin, tiroit ve hipofiz bezlerinden bırakılan salgılar yüksek tansiyonun sebeplerindendir. Tansiyonu ilaçla düşürmek geçici bir iyileşmesağlasa da sistem bozukluğunun sebeplerini ortadan kaldırmaz.

Bilinen tedavi direk sinir sistemi üzerinde uygulanır. Ameliyatlarla tiroit bezleri alınır. Bu yaklaşım hastalık sebebi olan vücut organlarının alınmasıdır. Hiper tansiyon asla hayvanlarda görülen bir rahatsızlık değildir.

Hastaya ilaçlar verilmekle damarlardaki kan basıncı düşürülerek hasta rahatlatılabilmektedir. Fakat hasta hemen her zaman bu ilaçları almak zorundadır ki, bu da tansiyondan kurtulma anlamına gelmez.

Aslında birçok vakada ilaçların alınması kan basıncının artışına sebep olmaktadır. İlaçların ciddi yan etkileri vardır.

İyileşme çok yönlü çabaları gerektirir. Örneğin hastanın tuz yemesine veya tütün bağımlısı olmasına izin verilirse, iyileşme gerçekleşmeyecektir. Uzun süre başarıyı yakalayabilmek için zararlı her elementi kaldırmak zorundayız.

Oruç tedavisi sonunda göze çarpan tansiyon düşüşünün en önemli sebebi dinlenmedir. Bu birkaç gün içindeki düşüş hastayı şaşkına çevirebilecektir.

Vücuttaki toksinlerin temizlenmesi ile sinir sistemindeki tahribat azalır. Böbrek fonksiyonları, adrenalin, tiroit ve hipofiz bezleri normal akışında çalışmaya başlar, kan basıncı normal seviyesine iner. Kan basıncı hasta eski alışkanlıklarına dönmez ve vücudunda toksin birikimine izin vermezse her zaman olduğu konumda kalabilecektir.

Kan basıncının bu düşüşü kesin, emin ve hiç de güç olmayan bir düşüştür. Organizma bu şekilde bir zarar görmez. Organları kesmek yerine hastalığın asıl sebeplerini ortadan kaldırmak daha makuldür.

Yapılan tüm tedavi ancak hasta tekrar olmaması gereken bir yaşantıya dönmezse kalıcı olabilecektir.

Yüksek tansiyon denince atar damarlardaki basıncın artması anlaşılır. Bu hal kalıtsal olabilir, ana babasında yüksek tansiyon olanlar aşağıdaki kaidelere uyarak vakitsiz yüksek tansiyona yakalanmamaya çalışmalıdırlar.

Yukarıda anlatılanların dışında, bazen de yüksek tansiyon o kimsenin yaradılışı ve özellikle beslenme tarzı ile ilgili olabilir.

Çoğunlukla yüksek tansiyon:

Metabolizma bozuklukları,

Dolaşım bozuklukları,

Böbrek rahatsızlıkları,

Hormon bozuklukları gibi nedenlerden oluşabilir.

İlk önce sebeplere göre tedavi için hekime başvurulmalıdır. Yani yüksek veya düşük tansiyonun nedenleri araştırılmalıdır. Durumu tayin ettikten sonra hasta isterse bir oruç uzmanı bulup onun gözetimi altında sağlığını geri kazanmaya çalışmalıdır.

Yüksek tansiyonda genel beslenme kaideleri:

Yüksek tansiyonda normal olarak yenilebilenler

Sebze suyu, erişte, bulgur, pirinç, yulaf, irmik, mısır, çavdar çorbası, taze ve yağsız balıklar, sığır, koyun ve dana eti, piliç yağsız yoğurt, kefir, süt kesiği, taze tereyağı, taze fasulye, enginar, ıspanak, pırasa, haşlama sebzeler, sarımsak, sulu patates yemeği püresi, yerelması, kereviz, havuç, şalgam, pirinç, kızarmış ekmek ve çavdar ekmeği, marul, tere, tuzsuz ve yağsız peynir, çökelek.

Rezene: İçerdiği potasyum sayesinde tansiyonu düzenler. Sağlıklı kan hücreleri için gerekli olan folik asidi de bol miktarda bulundurur. Rezene çayı sindirim için iyidir.

Tahıl: Kan damarlarını gevşeten ve rahatlatan bir tür fotosentez kimyasal maddesi içerir. Bu sayede kanın damarlardan daha rahat geçmesini sağlar. Tahıl yemek sebzelere oranla vücutta daha fazla kalori yakılmasını sağlar. Kalorinin azalması tansiyonu düzenler.

Kepekli un: Yapıldığı tahılın besin değerlerini içerir. B vitaminleri, E vitamini, demir ve magnezyum açısından oldukça zengindir.

Karaciğer: Sağlıklı bir bağışıklık sistemi, cilt ve keskin gözler için gerekli olan A vitamini açısından zengindir. Küçük bir porsiyonu günlük A vitamini ve demir ile aylık B12 vitamini ihtiyacını giderir.

Yüksek tansiyonda az miktarda yenilebilen besinler

Yağsız bakliyat, yoğurtlu çorbalar, kuzu, oğlak, hindi, kaz, ördek, üzerine tereyağı eritilmiş yemekler, sızma zeytinyağı, kuşkonmaz, domates, patlıcan, lahana, karnıbahar, bezelye, kızarmış patates, pancar, turp, salatalık, sarımsak, soğan, fasulye, mercimek, kestane, unlar, makarna, spagetti, tuzsuz ekmek, sirke.

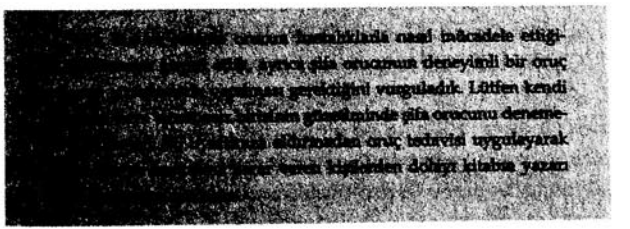
Yüksek tansiyonda yasak olan gıdalar

Et hafta içi 2–3 kere alınmalı ve 100 gramdan fazla olmamalı. Sakatat ve yağlı balıklar yenmemelidir. Yemekler basit hazırlanmalı, sebzeler haşlamam yenilmeli, acı biber ve soslar yenilmemelidir. İçecekler yani su ve taze meyve suları normal miktarlarda fakat tüm güne taksim edilerek içilmeli, çay olarak bitki çayları içilmeli, kahve içilmemelidir. Peklikten ve fazla kilolardan kurtulmalıdır.

Yüksek tansiyonda diyet çok önemlidir. Yani oruç tedavisi sizi hayatınız boyunca sağlıklı tutamaz. Yediklerinize ve içtiklerinize dikkat etmek zorundasınız.

Tansiyonda yenilmesi yasak olanlar

Yağlı et suları, tüm yağlı çorbalar, yağlı balıklar, kabuklu deniz ürünleri, yumurta, sakatat, av etleri, şarküteri: tuzlu jambon, pastırma, sucuk, balık konserveleri, havyar, yağlı, yağsız süt, tuzlu ve sadeyağ, margarin, kızarmış yağlar, turşular, bakla, acı biber, hardal, karabiber, kaçar, tulum peyniri, yağlı peynir. Tuz hiç kullanılmamalıdır.



ORUÇ VE ŞEKER HASTALIĞI

Şeker hastalığı ağır bir hastalıktır, hiç ihmal edilmemelidir, diyet ve ilaçlarla kontrol altına alınmalıdır. Unutmamalıdır ki, uzunca bir süre şekerin yüksek devam etmesi, körlüğe, şeker komasına, felçlere, ani ölüme neden olabilir, dişler vakitsiz dökülür, boyunda adenit denilen şişlik oluşur.

Şeker hastalığında ana belirtiler: Aşırı susuzluk, sık idrara çıkması, kan tahlilinde 100 gr kanda 120 mg. üzerinde şeker çıkmasıdır.

Dünyada oruçla tedavi eden uzmanlar bildirirler ki, şeker hastaları, ağır halde olsalar bile gözetim altında birkaç defa 7-10 günlük oruç tedavisinden sonra iyileşmektedirler. Ancak çok uzun zaman insülin aldığından dolayı pankreas bezesi çökmüş kişilerin iyileşmesi imkansızdır.

Japonya, Amerika, Rusya, Hindistan ve Almanya'da şeker hastaları oruçla tedavi olmaktadır ve doktorların anlattıklarına göre, oruçluyken hastalar kendilerini iyi hissetmektedirler. Tedavinin 4-5. günlerinden sonra idrar yoluyla atılan şeker tamamen durur.

Örnek: E. O. (47): 12 sene devamlı olarak fazla dozda insülin alan bir hasta oruçla tedavi olmak istedi. Muayene zamanı belli oldu ki, onun bağırsakları çalışmaz haldeydi. Prostat bezi çok büyümüştü ve sinir sistemi bozulmuştu.

Hastaya ilk başta üç gün greyfurt suyu verildi ve her gün bağırsakları şırınga yapıldı ve 26 gün oruç kaldı, ilk günler zayıf

düşmesine rağmen çalıştığı işinden ayrılmadı. Tedavinin 4. günü bütün halsizliği yok oldu, kendisini ilk defa bu kadar hafif ve rahat hissettiği için şaşkına dönmüştü.

Oruç süresi 26 gün sürdü. 27. gün ona beslenmesi için izin verildi. O bu sırada biraz insülin aldı, sonradan normal yemeklere başlayınca artık insülin almaya ihtiyaç kalmadı. Kanda ve idrarda şeker normale dönmüştü.

Bir başka örnek (M.M.D.): Onunla ilk görüşmemizde açlık kan şekeri 300'ü gösteriyordu (normali 75–115 olması gerekir). Söylediğine ve doktorların tahliline göre yemek yedikten sonra şekeri 530'a yükseliyordu ve işin korkunç tarafı kolesterolü 668'e (normali 180- 220), trigliseridi 1500'e (normali 60-150) yükseliyordu. 12 Aralık 2001 (bak: tahlil 1):

ADI SOYADI MURAT MELİH DOKUZOĞLU
TARİH :12.11.2001 09:15 REF :30025 YAŞ :33 CİNSYET :E

LABORATUVAR SONUÇLARI		TARİH SAAT				
TETKİK ADI	NORMAL	12.11.2001 09:15				
AKŞ	Serum:75-115 mg/dl	300				
	Boş :40-80 mg/dl					
KOLESTEROL	<20 yaş:<170					
	20-30 yaş:<200					
	30-40 yaş:<220	668				
	>40 yaş:<240					
TRİGLİSERİD	60 - 150 mg/dl	1500				
TAM İDRAR TAHLİLİ						
Renk	Sarı	Sarı				
Görünüm	Berrak	Berrak				
Ph	5 - 8	≤ 5				
Densite	1005 - 1030	1030				
Protein	Negatif	Eser				
Glukoz	Negatif	(++) poz.				
Keton	Negatif	(+++)poz.				
Bilirubin	Negatif	Negatif				
Urobilinojen	Normal	Normal				
Nitrit	Negatif	Negatif				
Dirsk Mik.İnc:	Her sahada nadir lökosit ve epitel görüldü.					
İdrar Sedimentinin Mikroskobik İnc:	Her sahada nadir lökosit 1-2 eritrosit ve epitel, hyalen ve granüle silendirler görüldü.					

Not: Serum lipemik.

DR .GÜNEŞ ÖZKÖMÜR ERİŞ
Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

DR. MEHMET MUHSİNİ
Biyokimya Uzmanı

İşin gerçeği ben onu tedaviye almak istemedim. Çünkü doktoru ona hayatının sonuna kadar insülini bırakamazsın, insülini bırakman ölümüne sebep olur diyerek uyarmıştı.

Doktorunun uyarısından dolayı insülini bırakmak istemedi. Ona, doktorunuz haklıdır kendi başınıza insülini bakamazsınız. Size sadece üç gün kullanmayacaksınız eğer üç gün içinde şeker seviyesi inmezse ensüline devam edersiniz, dedim. Üç günden sonra şeker seviyesi normale düşmüştü. Oruç süresi 11 gün sürdü. 10 Ocak 2002 Seker seviyesi 116, trigliserid 211, triglserid-161. (bak: tahlil 2)

ADI SOYADI MURAT MELİH DOKUZOĞLU
TARİH :10.01.2002 10:17 REF :0254 YAŞ :33 CİNSİYET :E

LABORATUVAR SONUÇLARI		TARİH SAAT					
TETKİK ADI	NORMAL	10.01.2002 10:18					
AKŞ	Serum:75-115 mg/dl	116 +					
	Boş :40-80 mg/dl						
KOLESTEROL	<20 yaş:<170						
	20-30 yaş:<200						
	30-40 yaş:<220	211					
	>40 yaş:<240						
HDL KOLESTEROL	ERKEK:30-60 mg/dl	32					
	KADIN:40-70 mg/dl						
LDL KOLESTEROL	90-190 mg/dl	147 +					
TRİGLİSERİD	60 - 150 mg/dl	161 +					
SGOT	ERKEK: 0 - 42 U/L	17					
	KADIN: 0 - 32 U/L						
SGPT	ERKEK: 0 - 40 U/L	21					
	KADIN: 0 - 31 U/L						
GGT	ERKEK:11-64 U/L	15					
	KADIN:8-45 U/L						
HbA1C	4.2 - 6.2 %	9.1					
İDRAR TAHLİLİ							
Keton	Negatif	Negatif					

DR. GÜNEŞ ÖZKÖMÜR ERİŞ
Klinik Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

DR. MEHMET MUHSİNİ
Biyokimya Uzmanı

Peki, bir sene veya daha sonra hastalıklar bir daha geri dönmedi mi diye sorabilirsiniz.

Bir sene sonra yani: 16 Aralık 2003: şeker 105, kolesterol 157, triglserid 155 (bak: tahlil 3)

ADI SOYADI MURAT MELİH DOKUZOĞLU
TARİH :16.12.2002 11:03 REF :03618 YAŞ :34 CİNSİYET :E

LABORATUVAR SONUÇLARI		TARİH SAAT					
TETKİK ADI	NORMAL	16.12.2003 09:51					
AKŞ	Serum:75-115 mg/dl	105 +					
	Boş :40-80 mg/dl						
SGOT	ERKEK: 0 - 37 U/L	43					
	KADIN: 0 - 31 U/L						
SGPT	ERKEK: 0 - 40 U/L	38					
	KADIN: 0 - 31 U/L						
KOLESTEROL	<20 yaş:<170						
	20-30 yaş:<200						
	30-40 yaş:<220	157 +					
	>40 yaş:<240						
HDL KOLESTEROL	ERKEK:30-60 mg/dl	32					
	KADIN:40-70 mg/dl						
LDL KOLESTEROL	90-190 mg/dl	94					
TRİGLİSERİD	60 - 150 mg/dl	155 +					

UZMAN
16.12.2003 11:03

Tahlillerden göründüğü gibi oruç şekeri çok kolaylıkla yene bilir. Fakat kişi oruçla arındıktan sonra beslenmesine dikkat etmek zorundadır. İnsanoğlu şunu iyice aklına yerleştirmelidir ki, beslenme kuralları doğru olmadıkça hiç bir hastalıktan kurtulmak mümkün değildir.

Tüm hastalıklarda olduğu gibi şeker hastalığında da dengeli beslenme esastır. Çünkü yenilen gıdalara göre şeker gerilir veya artar.

Şeker hastalığında beslenme

Yasak olanlar

Pastırma, sucuk, karaciğer, haşlama etler, av etleri, hamur işlerinin tümü.

Bakliyat olarak: fasulye, mercimek, bezelye, bakla, tüm hububat ve unları, normal ekmek, bisküvi ve tüm pastalar, şeker ve şekerle bağlı her şey, muz, incir, üzümü erik, kestane, kuru kayısı şekerli kompostolar, reçel, marmelat.

Yenilmesi serbest olan gıdalar.

Balıklar, sebzeli etli çorbalar, et olarak ızgara, sığır, koyun kaz hindi, taze yoğurt, kefir zeytinyağı, taze fasulye, ıspanak, pırasa, domates, lahana, karnabahar, bezelye, salatalık, marul, yer elmas, soğan, fazla protein, bademli, soyalı ekmek, sirk, hardal, limon, baharatlar, minci, çökelek, badem. ceviz fıstık, antepfıstığı normal su, saf su, çay yerine, mersin yaprağ, dut yaprağı, tekesakalı, okaliptüs yaprağı

Kuru fasulye: Lif açısından zengin bir besindir. Bu da diyabet riskini büyük oranda azaltır. İçerdiği karbonhidratları vücudun şekere dönüştürmesi uzun sürer

Mercimek: B vitamini, demir, kalsiyum, potasyum, fosfor ve magnezyum içerir. Çözünebilir lif içermesi sayesinde kandaki kolesterol oranını düşürür. Bu nedenle diyabet ve kalp hastaları için kaçınılmaz bir besindir

Az-kullanılması icap eden besinler

Yağlı çorbalar, taze tereyağı patlıcan, enginar, havuç, şalgam, patates, nohut, marul, tere, lahana, salatalık, portakal, çilek, kayısı, şeftali, ekşi elma, mandalina, greyfurt.

ORUÇ VE ŞİŞMANLIK

"Midesine sahip olmayan
hiçbirşeye sahip olamaz."

Geçmiş zamanlara oranla şişmanlık hiçbir zaman bugünkü gibi korkunç boyutlarda olmamıştır. Bazı evcil hayvanlar dışındaki canlılar âleminde şişmanlığın izi bile yok derecededir.

Aşırı şişmanlık hastalığı bir medeniyet ürünüdür. Şişmanlık bedende anormal yağ birikmesidir. Bu hal yenilen gıdalarla harcanan enerji arasındaki bir dengesizlikten kaynaklanabilir, hormonsal bozukluktan veya aşırı yemeden olur. Şişmanların çoğunda kandaki ürik asit miktarının fazla olduğu söylenir ki bu da GUT'A sebep olmaktadır. Ayrıca çeşitli romatizmalara, şeker hastalığına yol açar ve şişmanlarda damar sertliği de erken başlar.

Kilo kaybetmedeki en önemli faktör, kendimizi kontrol altında tutmak ve rahat bir diyet planıdır. Herkes bu konuda bir uzmana danışmayı düşünür. Hevesle bir dizi rejim uygular. Bir hafta dondurma diyeti, bir hafta muz diyeti, diğer hafta protein diyeti yapar. Ama yine de kilo almaya devam eder ve bu sorun kafa karıştırıcı bir sorun halini alır. Sadece yetişkin erkek ve kadınlar için değil aynı durum çocuklar için de geçerlidir.

Şişmanlık sorunundan birkaç faktör sorumludur. Ama genelde sebep insanların artan geliri ve buna mukabil artan yiyecek bolluğudur. Diğer yandan kısaltılan iş günleri ve haftaları,

modern taşımacılık, eskiden olduğu kadar ağır işlerin artık insanlar tarafından değil de teknolojinin getirisi aletler tarafından görülmesi bu kilo artışı için ek faktörlerdir. Zamanımızda verilen emek bir hayli azalmıştır. Bununla birlikte, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinlerin azalmasına karşın artan üretim, hoşa giden yiyeceklerin artması, verilen hizmetle beraber tüketimin de artması yine kilo artışının sebeplerindendir.

Şişmanlık: kalbin, karaciğerin, böbreklerin fazlaca çalışmasına ve buna bağlı olarak da bu organların vakitsiz elden çıkmasına neden olmaktadır. Fakat asıl nedeni anlaşılmaz olduğu kadar tedavisi de çok zordur.

Aşırı kilo erkeklere oranda hanımlar arasında daha yaygındır. Aslında şişmanlık birçok hastalığın davetçisidir diyebiliriz. Örneğin şeker, tansiyon, karaciğer ve safra kesesi taşları, damar hastalıkları ve rahim kanseri hastalıkları, şişman hanımlarda daha sık görülmektedir.

Sağlık bilimcileri gerçekçidir. Dr. Shelton "kilo vermek, yanlış yemek yeme alışkanlıklarını terk etmek ve belirli bir kiloda kalabilmenin en emin ve gerçekçi yolu oruç tutmaktır. Zayıflama rejimi yaparken bizi hayal kırıklığına uğratan şey bu metodun yavaş ilerliyor olması ve genellikle başarılı olmamasıdır.

Bu yüzden uzun süren oruç metodu daha etkili bir yöntemdir. Diğer programlarda aşırı kilolu kimselerin verdiği kiloları tekrar kazanması durumuyla karşılaşırız. Oruçtaysa böyle bir durumla karşılaşılmamaktadır."

Hulusi Kaya (Kilo sorunu)

Orduluyum, daha evvel 108, 115 kilo arasında gidip geliyordum. Gülhan Beyle arkadaşım Ömer Kuru aracılığıyla tanıştım, Ona güvendiğim için 4 sene önce şifa orucuna başladım ve 86 kiloya indim. O günden bugüne sadece 2 kilo aldım. Tekrar denemeyi düşünüyorum, boyum 180 olduğu için 80 kilo olmam lazım diye düşünüyorum. Allah (c.c.) hepimizin yardımcısı olsun.

Oruçla kilo vermiş bir diğer kardeşimiz kilo vermenin yanı sıra reflüden de kurtulmuştu, halinden çok memnunken ne yazık ki oruçtan çıkış süresini beklemeden çok fazla ve ağır yiyecekler yedi, neticede tabii ki kilo aldı. Yani biz kendimize sahip çıkmadığımızda oruç ne yapabilir ki. Garip olanı, bu tür insanlar orucu suçlarlar, kendilerini değil.

Dr. Shelton: "Benim tecrübelerime göre bahsi geçen fazla kilolar salgı bezlerinin bozulmasından dolayı değil metabolizmanın değişmesinden kaynaklanır ki, bu durum fazla yemek yiyen bir kimse için alışılamaz bir durumdur."

Bu söylenilen şeyde gerçek payı vardır. Çünkü insanlar çok yemek yemeleriyle şişmanlık hastalığına yakalanırlar. Gerçeği söylemek gerekirse şişman insanlar ihtiyaçlarından fazlasını yedikleri için kiloludurlar. Fazlasını yememeleri gerektiği halde yemektedirler.

Dr. Shelton dünyanın her yerinde verdiği konferanslarda ilk başta anlattığı sözler dikkat çekmektedir: "Oruç tutmak hem sağlıklı hem de en emin metottur. Fakat oruç kesinlikle bir rehber hekim kontrolü altında uygulanmalıdır. Oruç karmaşık insan organizması için lazım olan şeydir. Ancak kişi oruç sırasında yetkili bir kişi tarafından gözlemlenmeli ve oruçluyken ne gibi güçlüklerle karşılaşacağını ve kendisini neyin, nelerin beklediğini bilmelidir."

Kişi günde en fazla ne kadar kilo kaybedebilir? Kilo kaybı kişiye göre değişir. Fakat ortalama günde bir iki kilo kadar olabilir. Bu kayıp için endişe duyulabilir mi? Eğer oruca kontrollü bir şekilde devam edilirse elbette bu kayıp güvenlidir.

Oruçla kilo kaybının en göze çarpan özelliklerini, Dr. Shelton şöyle açıklıyor:

1. En emin ve kestirme yoldur.
2. Oruç tutmak yemek yemeyi azaltmaktan daha kolaydır. Çünkü yemek yeme arzusunun bir süreliğine önü tamamen kapatılmıştır.

3. Kilo kaybından dolayı deri ve dokularda olabilecek gevşeklik ve sarkma gibi sonuçlar oruçta söz konusu değildir. Fakat bu durum yaşlı insanlar için geçerli değildir.
4. Karında meydana gelen rahatsızlık şişkinlik duygusu tamamen ortadan kaybolur.
5. Hazımsızlık ve peklik ortadan kalkar.
6. Diğer rahatsızlık verici şeyler yok olur. Yani düşük ve yüksek tansiyon ve kalpteki gürültü de azalır.
7. Kan basıncı düşer ve kalbe giden yollarda bir dinlenme olur.

Bahsedilen bu gelişmelerin hepsini görmek elbette mümkündür, fakat ağırlık kaybıyla orantılı bir iyileşme görülmez. Yine de yenilen yiyeceklerin azalması ile sağlığın düzelmesinin doğru orantılı olduğu görülür. Yiyecek miktarının ve daha çok da şeker, nişasta ve yağ miktarının azaltılmasının sonucu olarak böyle bir durum ortaya çıkar.

Bir başka sebebi de diğer diyetlerden farklı olması, çabuk sonuç vermesi ve bitince de aç durmak gerekmemesidir.

Oruç tutarken mide suları düzenli olarak aktif hale getirilemediğinden ötürü de aşırı bir açlık hissi meydana gelmez.

1995 yılında bir kadın benim rehberliğimde oruç tutarak kilo vermeye başladı. Sonunda bana şöyle dedi: Geçen yıl ecnebi bir doktorun ısrarla tavsiye ettiği *Açlığın Mucizesi* kitabında anlatılanları bir gün Gülhan'ın sayesinde deneyeceğimi başaracağımı ve akıl almaz bir rahatlıkla problemlerimden kurtulacağımı kim söyleseydi inanmazdım.

Daha çocuk yaşta beni hastanelere düşüren bağırsaklarımdaki rahatsızlığın, sigarayı bıraktıktan ve bazı sağlık sorunlarımdan sonra başıma dert olan kilolarımın nasıl uçup gittiği ise başlı başına bir harika! Ben daha önce kiloların böyle kısa bir zamanda verildiğini görmedim."

Bir başka kadın da on beş günlük bir oruçtan sonra şöyle söyledi: "Ben daha önce bir sağlık kaplıcasında bulundum. Oradaki doktorlar bana bir günde en fazla 700 kalori veriyorlardı. Her zaman açlık hissediyordum. Oruç tedavisi ise keyifli oldu."

Üçüncü kadın ise kilo vermek için tuttuğu bir haftalık oruçtan sonra "Bu hayatımın en inanılmaz tecrübesi oldu. Oruç sırasında hem eğlendim hem de dinlendim. Ben daha önce insanların oruç tutarken bu kadar eğlendiklerini bilmiyordum." demiştir.

İnsan vücudunun çağrınızdaki deformasyonu, yani kilolu oluşu, estetik algılarımızı o derece allak bullak etmiş ki, artık normalin bile sınırını bilemez olmuşuz. Bana soracak olursanız, ideal "klasik adaleli erkeği" bile güzel olarak görmüyorum.

Vücuttaki her yağ oluşumu hastalık yapıcıdır ve o ölçüde de estetikten uzaktır. Doğada hiçbir hayvanın, bizim modern "halterci veya güçlü erkeklerin" yağ torbaları kadar yağları yoktur. Bunun tek sebebi fazla yemek, içmektir. Borucuk veya kanal dediğimiz bir sistemden meydana gelen vücut, sonunda yorulur ve tıkanır. Sıkı adaleler için doğru kaynak, meyvelerde bulunan glikoz (nişasta şekeri) ve minerallerdir. Özellikle oruç tutarak yağlarından kurtulmuş bir vücut, meyvelerle kısa sürede yeniden sağlığına kavuşabilir.

Yüzün ve tüm vücudun kilolu oluşu gün geçtikçe tehlikeli bir şekilde artıyor. Kilo fazlalığı çirkin olduğu kadar hastalık yapıcıdır da. İlginç bir durumdur, ama günümüzdeki sözüm ona "aydınlanmış" bir çağda, bu yağ fazlalıkları çoğunlukla sadece güzel değil, aynı zamanda sağlıklı olarak nitelendiriliyor. Oysa günlük tecrübelerimizin bize öğretmiş olduğu bir gerçek var ki, o da zayıf ve genç görünen birinin her açıdan daha fazla dayanıklılığa sahip olduğu ve daha uzun süre yaşadığıdır.

Şişman insanlar, hayatının en güzel yıllarında eğer bir kalp krizinden, inmeden veya hidropiziden (su inmesi) ölmemişlerse, bu durumda yavaşça ilerleyen bir erime illetine yakalanırlar ve bütün yapay iştah açıcılara rağmen besinlere karşı istek duymazlar. Vücudun derisi, özellikle de yüz kırış- kırış olur, çünkü yetersiz ve sağlıksız bir kan dolaşımından, ışık ve güneş eksikliğinden, esnekliğini kaybetmiştir.

Derinin bu gevşekliği, dışarıdan, merhem ve pudralarla önlenmeye çalışılıyor! Yüz hatlarının güzelliği, tenin temiz ve sağlıklı rengi, gözlerin berraklığı ve doğal büyüklüğü, ifadenin albenisi, dudakların rengi... Hepsi zamanla çirkinleşiyor ve yaşlanıyor, sebebi de hastalıkların ve yaşlılık belirtilerinin kaynağı olan ve mide ve bağırsaklarda biriken mukustur. O güzelim, yuvarlak yanaklar ve bu şekilde burun da şişmanlıyor. Bu mukus tıkanmasından başka bir şey değildir ki nezle de bunun bir göstergesidir.

Elmalarla veya portakallarla beslenen ve düzenli olarak hava ve güneş banyosu alan bir insanın nasıl muhteşem bir renge sahip olabileceğini modern sanatçıların en dâhisi bile tasavvur edemez. Mukusla mineral azlığı aynı zamanda, renk azlığı demektir.

Dr. Shelton, "Ben ancak benim kişisel tecrübelerimle bunları söyleyebilirim. Ve bu söylediklerim araştırmalarla doğrulanmıştır. İki dizi tecrübe, yetki veren hastanelerde düzenli bir şekilde tıp adamları tarafından tamamladı. Bu deneylerin sonunda oruç tutmanın sadece kilo vermenin en emin ve kolay yolu olduğu gibi daha birçok faydaları da olduğu bilimsel olarak ispatlandı." Bu deneycilerin birisi tıp doktoru Lyon Bloom tarafından. Atlanta Georgia'da Piedmont Hastanesi'nde yapıldı. Bloom oruç tutarak kilo azalması konusunda uzunca bir deneyler serisine rehberlik yaptı.

Bu deneyleri Pensilvanya Üniversitesi tıp doktoru Garfield Duncan tarafından yapılan deneyler izledi. Onun gözlemleri de Doktor Bloom'un gözlemleri ile aynıydı.

Bu hekimlere göre oruç tutan erkekler günde ortalama 2, 6 kilo kadınlar ise 2,7 kilo kaybediyorlar. Dr. Fr. Bloom ve Duncon oruç tutan kimselerin açlık çekmediklerini doğrulamıştı. Onlar açlığın fiziksel ve ruhsal zorlayıcı olmamasının şaşırtıcı olduğunu bildirmişlerdir.

Oruç tutanlardan birisinin söyledikleri şöyleydi: "Ben kendimi daha önce hiç bu kadar iyi hissetmemiştim." Bloom deneylerin özetini bize şöyle aktarmıştır: "Düzenli aralıklarla yemek yeme ve zihnin bu işle meşgul olması oruç tutmanın yanlış olduğu kanısına vardırır." Ancak o bundan başka testlerindeki sonuçlara göre oruç tutulduğunda insan metabolizmasının su geçişine izin verdiğini ifade etmiştir. Bir dizi deneyden sonra, yiyeceksiz geçen dört hafta sonunda Doktor Bloom yemek için izin verdi. Ve hastalık etkileri de ortadan kalkmıştı.

Dr. Duncon ise Amerikan tıp derneğinin 11. yıllık toplantısında şunları açıkladı:"Oruç kısa dönemler içinde gerçekleştirilmiş olsa bile oldukça barbar bir metot olarak görülebilmektedir. Oysaki bu metot kilo vermede harika sonuçlar vermektedir ve oruç tedavilisi obez hastalarının büyük bir memnuniyet içinde geçirdiklerini söyleyebiliriz."

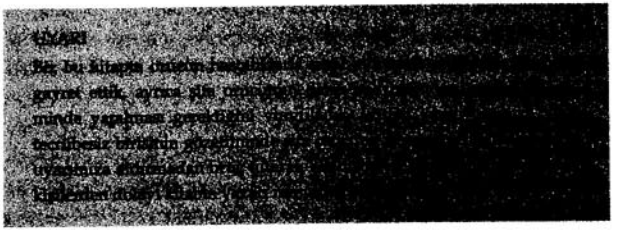
Her iki bilim adamı da uzun oruç tedavisindeki kilo azalışının ortalama günde bir kilo olduğunu belirtmişlerdir. Dr. Bloom'un ifadesine göre oruç ağırlık kontrolü için aşırı derecede etkili bir metottu..

Oruçlu bir kimse günde ortalama ne kadar kilo kaybetmelidir? Dr. H. M. Shelton şöyle der: "Bu konuda metabolizmanın kendisi karar vermektedir. Oruç tutan şişman bir kimsede dokular gevşer ve yumuşamaya başlar ve günde genellikle çabucak kilo verilir.

Ben bir günde dört veya altı kiloya varan kilo kayıpları gördüm. Hatta bir haftada yirmi kilo vermenin de çok kereler hiç zor olmadığına şahit oldum.

Herhangi bir organik kusur veya kronik rahatsızlık olduğu bütün durumlarda, kalp hastalığı veya kan eksikliği gibi, gözetim altında kısa bir oruç tedavisi yapılabilir. Evet, tekrar yineliyorum ki oruç tutmanın hiçbir sakıncası yoktur, fakat hiçbir beslenme yapılmadığı için mutlaka bir hekime danışılmalıdır. Çünkü hekim kişiyi herhangi olumsuz bir etkiye karşı koruyabilir.

Okuyucunun şüphelerinin gitmesi için şartlara uygun bir oruç nasıl olur? Ve bahsi geçen bu tehlikeler nelerdir? Eğer okuyucu sağlıklı bir kimse ise prosedür gereği hareket ediyor ve tecrübeli bir hekim rehberliğinde oruca devam ediyorsa oruç onun için sadece kilo kaybetmenin bir yolu olmaz, yeni bir maceraya atılmasının hayatı canlandırmak kendisi hakkında düşünmesinin kendisine zaman ayırmasının bir yolu olabilir."



ŞİŞMANLIĞIN MAHZURLARI

Şişmanlık psikolojik açıdan insanı olumsuz etkiler. Kendine güvensizlik, toplumdan kaçma gibi psikolojik ve sosyal sorunlara sık rastlanır. Şişmanlık estetik ve görünüm açısından sıkıntılıdır.

Şişmanlar solunum güçlüğü çekerler. Solunum sistemi yağlardan olumsuz etkilenir.

Şişmanlarda kemik ve adale yapılarına yüklenme olduğundan çeşitli hastalıklar ortaya çıkar. Diz ve kalça kemiklerinde artrozlar, varis ve damar hastalıkları, karın bölgesinde fıtık gibi hastalıklar şişmanlarda daha yaygındır.

Şişmanlarda ev, iş ve sokak kazaları daha fazla görülür.

Şeker hastalığı, gut, damar sertliği (ateroskleroz) gibi hastalıklar şişmanlarda daha kolay ortaya çıkır.

Koroner yetmezliği, kalp yetersizliği şişmanlarda ciddi sıkıntılardır.

Deri altı yağ dokusunun artmasına bağlı enfeksiyon ve ayak mantarları şişmanların önemli sıkıntılarındandır.

Safra taşları daha sıktır.

Şişman hanımlarda adet bozuklukları ve kısırlık, erkeklerde iktidarsızlık ciddi sağlık sorunudur.

Hipertansiyon şişmanlarda hayati riskler oluşturabilir.

Horlamanın en önemli sebebi şişmanlıktır. Zayıfladıkça horlama azalır. Uyku apne hastalığı olarak bilinen uykuda nefessiz kalmada önemli bir faktör de yine şişmanlıktır.

Şişmanlıkta genel kurallar

Yemekler azaltılmalıdır, yağsız et normal miktarda ve besinler arasında uyum sağlanılarak yenilmelidir.

En azından şişmanlıktan kurtulana kadar yağ ve yağlı yiyecekler hiç kullanılmamalıdır çünkü vücut fabrikamız yediğimiz yeşilliklerden ve kuru yemişlerden zaten yeterince yağ üretebilmektedir. Şeker ve şekerli yiyecekler, ekmek, hamur işleri, bakliyat tümüyle kaldırılmalıdır. Bu süreçte ağırlık sebze ve meyveye verilmelidir. Tuz adlı katil hayattan tamamen silinmelidir. Çünkü tüm meyve, sebze, yeşil bitkiler ve kuru yemişlerde yeterince organik tuz vardır. Su tabii ki, iki yemek arası saatlerde içilmelidir. İştahı azaltmanın en iyi yollarından biri de yavaş yavaş yemek ve alınanları su haline gelene kadar çiğnemektir.

Şişmanlıkta beslenme

Normal olarak alınması gereken gıdalar, çorbalar yok, balıklar yağsız ve suda haşlama, etler ızgara ve haşlama ve yağsız, dana, koyun, yumurta akı, kümes hayvanları yok, süt yok, yağlar yok, yaş sebzeler: ıspanak, fasulye, turp, havuç, bezelye, domates, marul, pırasa, soğan; yumrulu bitkiler: kereviz, şalgam; bakliyat yok. Ekmek yok, çiğ salata: marul, tere; baharat yok. Meyveler: olgun tüm meyveler; pastalar: hiç yok, içecekler: su, üzüm suyu, limonlu su enginar, akhuş yaprağı, funda ve sinir otu.

Şişmanlıkta az olarak alınmasına izin verilenler

Çorbalar: yağsız sebze çorbaları; balık ve et yok; süt ürünleri: süt kesiği, çökelek; yağlar: sızma zeytinyağı; bakliyat; nohut; ekmek: kızarmış kepek ekmek.

Şişmanlıkta yasak olanlar

Yağlı çorbalar, yağlı balıklar, yağlı etler, kaz, ördek, tavuk, hindi, kaçar, tulum, katı ve sıvı yağlar, lahana ve turşular, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, hamur işleri- hiç yok. Taze ekmekler, baharatlar, hurma, incir, muz, tüm kuru yemişler. Tüm pastalar ve çikolatalar.

Kilo vermenize engel olan nedenler

Kilo vermenizi engelleyen hatta kilo almanıza yol açan 4 neden ve bunlarla baş etmek için en etkili çözüm önerileri:

1- Sadece tadına bakmak

Arkadaşınızın doğum gününde dayanamadınız ve o kadar ısrar karşısında incecik bir dilim pasta yediniz. Ardından akşam yemeği için gittiğiniz restoranda, salata ısmarlamanıza rağmen, yakınınızın patates kızartmalarından bir iki tane aldınız, bir de diğer arkadaşınızın spagettisinin tadına baktınız. Ama tabii bunları kesinlikle yemekten saymıyorsunuz.

Ancak oruç uzmanları, kilo almanın altında yatan en önemli nedenlerden birinin, doğru beslenme planı uygularken, "tadına bakmak", "küçücük bir lokma almak" gibi bahanelerle günlük kalori alımının üzerine çıkmayı gösteriyorlar. Hatta yapılan araştırmalar, bu şekilde tüketilen yiyeceklerin ortalama olarak günde 700 kaloriyi bulduğunu gösteriyor. Hâlbuki bu miktardan çok daha az olmalıdır.

Peygamber efendimiz gün içinde tek avucunu doldurmayacak kadar yerdi ki, çağımızın uzmanlarının tespit ettikleri gibi bir kişi gün içinde ne kadar yerse yesin, vücudu 24 saat için sadece 250 gram hazmetme gücüne sahiptir. Demek ki çok daha fazla yenildiğinden dolayı şişmanlık hastalığı başını alıp gidiyor. Malum ki tüm hastalıkların başı da şişmanlıktır.

ÇÖZÜM: Bu konuda yapabileceğiniz en mükemmel şey bir yiyecek günlüğü tutmak. Böylece, tadına baktığınız böreği, bir

parçacıktan bir şey olmaz diye ağzınıza attığınız çikolatayı önünüzde yazılı görecek ve durumun ciddiyetini anlayabileceksiniz. Ayrıca yazacağınızı bildiğiniz için bir şeyler yerken çok daha dikkatli olacaksınız.

2. Şeker bağımlılığı: Şeker ve çikolata kadınların en çok sevdiği yiyeceklerin başında geliyor. Çay ve kahvelerimize attığımız kesme şekerlerle, atıştırdığımız şekerleme ve çikolatalardan başka uzmanlara göre tükettiğimiz şekerin üçte birini gizli bir şekilde alıyoruz. Meyveli yoğurtlar, meyve suları, bazı alkolsüz içecekler nedeniyle farkında olmadan daha fazla şeker tüketebiliyoruz. Sadece kilodan korunmanız için değil tüm hastalıklardan korunmanız için üç beyazdan yılandan kaçtığınız kadar kaçmanız gerekiyor.

ÇÖZÜM: Bunun dışında yediğiniz tüm besinlerin etiketlerini okuyun ve früktoz, mısır şurubu ve sakaroz (taş kömürün katranından yapılmış yüzde yüz kimyasal madde) gibi maddelerin tehlikeli şeker sınıfına gireceğini unutmayın. Meyveli yoğurt, mısır gevreği ve müsli gibi yiyecekleri satın alırken de şeker içermeyen çeşitlerini seçin.

3-Yeterli miktarda gıda alamamak: Çoğu kişinin, bol bol lif, vitamin ve mineral içeren "tam" yani işlenmemiş gıdalardan yeteri kadar tüketmediği bilinen bir gerçek. Ne yazık ki, işlenmiş, rafine edilmiş ve pek çok katkı maddesi katılarak hazırlanmış gıdaların hayatımızdaki yeri çok daha fazla. Araştırmalar beyaz unla yapılan her türlü hamur işinin beslenmemizde en büyük yeri tuttuğunu gösteriyor.

ÇÖZÜM: Beyaz ekmek, pirinç ve makarna yerine, işlenmemiş kepekli ya da doygun ekmek, kepekli pirinç ve tam makarna tercih etmeye çalışın. Atıştırmak içinse cips, çikolata yerine, yağsız patlamış mısır ya da kuru meyveleri seçin. Evde yaptığınız (yapmamanız daha iyi) kek ve hamur işlerinde de, eğer mümkünse, kepekli unu kullanmanız son derece akıllıca olur.

4. Çok fazla yağ tüketmek: Günlük yağ ihtiyacımız yaklaşık 5 gram. Yağ tüketimini kısıtlamak denince, aklımıza sadece yemeğe konulan ya da kahvaltıda kullanılan yağlardan vazgeçmek geliyor. Oysa tereyağı ve margarini keserken, salata soslarında, peynirde ya da sütte var olan yağı göz ardı ediyor, tüketmeye devam ediyoruz. Üstelik fazla yağların en önemli özelliği, kalça, karın ve bacak gibi bölgelerde depolanmaya çok müsait olmaları. Ayrıca fazla yağ tüketenlerin, balık, yağsız süt, C vitamini, A vitamini ve folik asit açısından zengin ve kilo vermeye yardımcı yiyecekleri daha az tükettikleri de gözlenmiş.

ÇÖZÜM: Genel olarak, "bir yiyecek ne kadar az işlenmişse o kadar az yağ içeriyordur" kuralını benimseyebilirsiniz. Ayrıca satın aldığınız besinlerin ambalajlarını okuyarak ne kadar yağ içerdiği hakkında bilgi edinmeniz ve seçimi buna göre yapmanız da olası. Bir besinin kaç kalori olduğu kadar, yağdan gelen kalorisinin ne kadar olduğuna da dikkat edilmeli. Yağ oranı, 100 kaloride 3 gramdan fazla olan besinleri tercih etmeyin.

5. Kalsiyum alımını önemsememek. Hemen hemen herkes kalsiyumun sağlıklı kemiklere sahip olmak ve osteoporozu engellemek için gerekli olduğunu biliyor. Ancak kalsiyumun kilo vermede de etkili olduğu pek fazla bilinmiyor. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kalsiyum açısından zengin olan yiyeceklerle beslenenlerin vücut kitle endekslerinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni kalsiyumun kalsitrol eksikliğini önlemesi. Kalsitrol, vücudumuz tarafından salgılanan ve yağların depolanmasını önleyen bir hormon.

ÇÖZÜM: Şalgam yeşilliği, lahana, kıvırcık salata, badem, tere, dereotu, fındık, maydanoz, brokoli, susam tohumu, ince kepek, kuru fasulye, soya fasulyesi, kuru incir gibi kalsiyum açısından zengin olan yiyeceklerden bol bol tüketin. Süt ürünlerinden uzak durun. Sütte kalsiyum olduğu kanısı da doğru değildir.

ORUÇLA KİLO ALMA

Herhalde bu başlık okuyucuyu endişelendirecektir. Oruçla kilo vermeyi anladık, peki oruçla nasıl kilo alınabilir ki?

Sıskalık da bir hastalık sayılabilir, bunun da iki sebebi vardır: birincisi vücudun gözenekleri kireç ve toksinle tıkandığı için yenilen yemeklerin faydası olmaz; ikincisi elbette çevre etkilerin verdiği psikolojik sıkıntıdır.

Açlık aynı zamanda hem vücudu kireç ve toksinlerden temizler hem de şuuru psikolojik sıkıntıdan kurtarır. Şunu da bilmek gerekir ki, bir defa 3-5 gün oruç tedavisi yapmakla hemen sonuç beklenilemez, düzenli ve doğru beslenmeyle beraber bir neticeye varana kadar oruç kürü yapılması gerekmektedir.

P. C. Bregg *Açlığın Mucizesi* kitabında şöyle söyler:

> Benim Lyuza adında çok sevdiğim bir kız kardeşim vardı. Doğduğunda çok zayıftı, yanlış hatırlamıyorsam iki kilodan fazla değildi, bir deri bir kemikti, annem ona "sıska" derdi. Ta çocukluktan annem onun kilo alması için çok uğraşıyordu, bunun için aklına gelen her şeyi verirdi: süt, kaymak, patates, pastalar, bal, sosis, et ve kilo almak için tavsiye edilen her şeyi.
>
> Yıllar geçtikçe daha zayıf, kansız ve hasta bir hale dönüştü, öyle zayıftı ki, haftalarca yataktan kalkamazdı. O bu durumda bile kalorisi yüksek olan besinleri almaya davam ediyordu.
>
> Ben ağır tüberküloz hastalığına yakalanmıştım, bundan dolayı evden ayrılarak hastalığıma çare aradım. Nihayet doktorlar beni oruçla tedavi ettiler ve evimize yani Birdjiniye kasabasına döndüm.

> Lyuza artık büyümüştü ve öğretmenlik yapıyordu, her zaman olduğu gibi korkunç derecede sıskaydı, güçsüz ve moralsiz bir görüntüsü vardı. Bu haline göre 27 yaşında olmasına rağmen evlenemiyordu, okuldan yorgun halde eve dönerken halsizlikten yolda birkaç kere oturarak dinlenmek zorunda kalıyor ve eve geldiğinde yatağa düşüp kalıyordu.
>
> Ben Birdjiniye dönerken okulda yaz tatili başlamıştı, Lyuza benim oruçla iyileştiğimi görünce inanamadı. Ona kendi programımı açıkladım. İlk önce bilinçsiz bir şekilde yenilen yemekleri durdurmak gerektiğini anlattım.
>
> Lyuza iradeli ve akıllı bir kızdı, oruçla vücudunun toksinlerden arınacağını ve yeni bir vücut yapısına sahip alacağına inanıyordu. Ona bakımım altında 7 günlük oruç tedavisi tavsiye ettim ve razı oldu. Tabii ki, ilk 7 günlük oruçla kilo kaybetti ve sonra sağlıklı bir iştahla beslenmeye başladı; yeni beslenme tarzından çok zevk aldığını ve yorucu yemek çeşitlerinden canını kurtardığı için seviniyordu.
>
> Oruç tedavisinden sonra yemeklerinin yarıdan fazlası çiğ sebze ve meyveler, ayçiçeği çekirdeği, ceviz, çimlenmiş buğday ve bitkisel yağlardan oluşmaktaydı.
>
> Üç hafta sonra Lyuza'ya 10 günlük açlık tayin ettim. Bu onun yeni hayatının başlangıcı oldu, kilo almaya başladı.
>
> Benim önceki zayıf ve özürlüye benzer kız kardeşim, herkesin dikkatini kendine çeken güzel bir hanıma dönüşmüştü. Artık onu gören herkes hayran oluyordu. Vücudunun her parçası sanki yeniden yaratılmıştı, gözlerindeki parlaklık çocuklardaki gibiydi, ailemiz ve dostlarımız Lyuza'nın bu haline inanamıyorlardı.
>
> Daha hayret verici olanı, Lyuza'nın güzellik yarışmasına katılarak birincilik ödülü kazanması oldu. Artık o bir anne ve oruç programına hiç aksatmadan devam ettiği için her an güzel ve enerji dolu idi.

Beslenme ve yiyecek ayrı ayrı anlam taşır. Çok yemek, beslenme anlamına gelmez. Bir insan gün içinde ne kadar fazla yerse yesin sindirim sisteminin 250 veya 300 gramdan fazlasını sindirmesi imkansızdır.

Sıskalık, zayıflık sağlığın bozulmasından ileri gelir. Karışık ve fazla beslenme sindirimi bozar. Sindirim ve asimilasyon bozulduğunda da ne kadar yemek yerseniz yiyin beslenmeniz imkansızdır.

Bunun da iki nedeni olabilir. Birinci neden mide ve bağırsak yollarındaki besinlerin emilmesini sağlayan gözeneklerin tıkanması ve zayıf ve yorgun vücuda dinlenme imkanı vermeden çok besinler alınmasıdır.

Bu kimseler cesurca çok fazla yemek yediklerini ama ne kadar çok yerlerse o kadar kilo kaybettiklerini ifade etmişlerdir. Hatta kilo alma diyetlerine girdiklerini ama bu beslenmelerin de gün geçtikçe kendilerini zayıflattığını ifade etmişlerdir.

Oruç tedavisi hastanın sindirim asimilasyon bozukluğunu giderecektir. Oruç süresince hasta kilo kaybına uğrar, fakat tedavi bittikten sonra kaybettiklerinden çok daha fazla kiloya sahip olacaktır. Bu tedavi hayvanlar arasında da başarıyla uygulanmaktadır.

Deneysel oruç tedavilerinin tümünde gördüğümüz kadarıyla oruçtan sonra fiziksel enerjinin devamı, fizyolojik aktivitelerin sürmesi, ağırlık ve azot dengesi için az miktarda yiyeceğe ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü oruç süresince bünye mükemmel işlerliğine kavuşmakta, bundan sonra az bir besin tüketildiğinde bile, bunun tamamının sindirilmesini sağlamaktadır. Bu yüzden sıska kimselere verilen kilo alma diyetleri pek bir işe yaramamaktadır. Onlardaki sindirememe problemi ortadan kalkmalıdır.

Çiftçiler üzerinde uzun bir gözlem sonucunda, az sütle beslenip de gelişmeyen domuzların daha ilerde diğerlerinden daha fazla beslenip semizleştiği görülmüştür.

Osborn, Thomson ve Mendel'in biyokimya üzerine klasik deneyleri vardır. Ve bahsettiğimiz bu bulguyu deneylerle desteklemişlerdir. Benzer bir fenomen oruç sonunda sıska insanlar üzerinde görülmüştür. Oruçla sağlanan fizyolojik bir dinlenme sürecinin sonunda daha iyi bir sindirim, yiyecekleri daha iyi özümleme, yiyecekleri daha az tüketip daha fazla enerji sağlama

gibi bir durumla karşılaşılmaktadır. Sonuçta hasta çok daha sağlıklı bir şekilde kilo alabilmektedir.

Oruç tedavisi bünyeyi onarıyor, yeniler ve alınan besinlerin daha fazla kullanılmasını, onlardan daha fazla yararlanılmasını sağlar. Özellikle anabolizmayı yani özümlemeyi ve vücutta yapılanmayı hızlandırır. Aslında bu süreç oruç tedavisinden sonra kavranılamayacak kadar büyük bir mükemmellikte işlemekte, dokular, hücreler, besinleri daha çabuk kavramakta, derhal asimile etmekte, vitamin, mineral ve proteinler kullanılmaktadır. Vücut daha önceki asimilasyonla kıyas edilmeyecek bir mükemmellikte işlerlik kazanmaktadır.

Çok yiyecek yeme alışkanlıklarına karşın böyle zayıf kimselerle Amerika'da sıkça karşılaşılmaktadır. Çoğunlukla onlardaki bu sıskalık bünyelerindeki asimilasyon bozukluğundandır. Aslında bu tip kimselerin çok beslenmeye ihtiyaçları yoktur.

Hastanın günlük yemeklerini düzenli olarak yiyerek iyileşmesi çok nadir görülebilir. Bu hastalar normal alışkanlıklarından daha az miktarda yemek yerlerse belki kilo alabilirler. Bilhassa bu hastalarda oruç tedavisi etkili olacaktır.

Genellikle hastalar besin değeri düşük olan yiyeceklere ilgi duymaktadırlar. Çünkü onlar yeterli miktarda asimilasyon yapamamaktadırlar.

Oruç tutmak iştahı arttırır. Bu hastalarda yiyeceklere karşı aşırı bir istek yoktur. Fakat sindirim ve asimilasyonları düzeldiğinde, iştahları da artmakta ve kilo alabilmektedirler.

Bundan başka, sinir çöküntüsü geçirmiş insanlarda sıskalık, görülebilir. Böyle insanlara da oruç tedavisi faydalı olacaktır. Fakat oruçtan hemen sonra, çabucak kilo alamazlar. Bu hastaların sadece beslenme yönünden kontrol altına alınması yetmez. Bünyelerinin fonksiyonlarını her yönden ele almak ve psikolojik tedavi de uygulamak gerekmektedir.

Peki, bu hastalar ne kadar süre oruç tedavisi uygulamalılar? Kesin bir süre belirtmek doğru değildir. Her hastanın durumu

diğerinden farklıdır. Bazı durumlarda sadece 10 gün veya iki hafta yeterli olur. Bazı durumlarda ise, daha uzun oruç tedavileri gerekebilir. Kısa bir oruç tedavisi nadiren yeterli olabilmektedir.

Oruç tedavisinden hemen sonra, hasta kilo alabilme düşüncesi ile yiyeceklere yönelmemeli, aksine, en iyi besinlerle desteklenmiş bir diyet uygulamalıdır. Bu diyet %60 taze lifli sebze ve meyvelerden, %40 oranında da protein ve karbonhidrat değeri yüksek besinlerden oluşmalıdır.

Bunlara ek olarak, iyi bir sağlık için gerekli olan aktiviteleri yerine getirmelidir. Günlük egzersizler yapılmalı, bol temiz hava, güneş banyosu alınmalı, bol dinlenme ve uyku gerçekleştirilmeli, hastaya şevk verici aktiviteler yerine getirilmelidir.

Normal bir kilo, normal bir beslenme alışkanlığı ve sağlıklı bir yaşam demektir. Bu yüzden iyi besinlerle beslenmeli, kilomuzu dengelemeli ve sağlıklı bir yaşam sürmeliyiz.

ORUÇ VE DEPRESYON

Ağır depresyon sorunu yaşayan bir hastanın anlattıkları:

> 25 günlük şifa orucundan sonra şükürler olsun her şeyden önce kendime güvenim arttı ve sağlığıma kavuştum. Depresyon döneminde aldığım tüm ilaçları bıraktım, artık buna ihtiyaç duymuyorum. Tedaviden önce vücudum çok terlerdi ve terim de çok kötü kokardı, yanımda hep çamaşır gezdirirdim, gün içinde 3–4 defa değiştirmek zorunda kalırdım. Artık bu terlemeden de kurtuldum.
>
> Çok fazla horluyordum, şimdi hiç horlamıyorum. En önemli olanı sigarayı bıraktım, halbuki, 3 günde 2 paket sigara kullanıyordum. Şimdi sabahları yataktan çok daha dinç kalkıyorum. O tembel insan gitti; şimdi her gün en az 3–4 km yürümezsem kendimi kötü hissediyorum.
>
> Evden çıkıyor, sabahları ve akşamları yürüyüş yapıyorum. Bu oruç sayesinde vücudum saat gibi çalışmaya başladı. Kısacası, tüm bunlar için hocama teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız Allah (c.c.) sizden razı olsun.

Depresyon sorunu olan kişiler için faydalı besinler

Avokado: Sindirimi çok rahat olan bu meyvayı özellikle yeni doğmuş bebeklerin ilk maması olarak tavsiye ederiz. İçerdiği E vitamini kalbe iyi gelir, yüksek potasyumda dinç tutar ve insanı depresyona sokan uyuşukluk ve rahatlığı üzerinden atar. Vücudun kolesterol oranını ayarlar. Teninizin sürekli hücre yenilemesine neden olur.

Dikkat: Zayıflamak isteyenler yağ oranı bir çikolata kadar yüksek olan avokadoyu yememelidirler.

Çikolata: Sütlü çikolataları tercih edin. Çünkü içerdiği kakao yağı, magnezyum, E vitamini beynin kendisini yenilemesine ve psikolojik rahatlık sağlamasına yardımcı olur. Migreni olanlar çikolatadan uzak durmalıdır.

İstiridye: İçindeki demir, sperm sayısını ve insanın gücünü artırır. A, B12 ve C vitaminleri içerir. Beyin için en faydalı yiyecek olan istiridye enerji verir. (Dikkat: Kolesterol oranı birçok balığın iki katıdır.)

Patates: Orta boy bir patates, bir insanın bir gün içinde alması gereken C vitaminini içerir. Beyindeki serotonin adlı kimyasal maddenin kendisini yenilemesini sağlar.

ORUÇ VE MİDE HASTALIKLARI (GASTRİT, ÜLSER)

Yemeklerden az sonra midede yanma olur ve bazen de midedeki bu yanma yemek borusuna hatta ağza kadar ulaşır ve midede olduğu gibi bu kısımları da yakar. Mide ülserinin belirtileri, midede bir yara oluşumu, ağrı, kusma, kanama gibi semptomlardır. Fakat aynı zamanda bu semptomlar kanser veya mide ile ilgili ciddi bir rahatsızlık da olabilirler. Bu sebeple hastalığın teşhisi oldukça güçtür. Röntgen ve mideyi bir dizi incelemeden geçirme sonunda hastalığın ne olduğu konusunda bir teşhis konulabilir. Olağanüstü belirgin durumlarda kesin bir tanı koymak daha kolay olmaktadır.

Dr. H. M. Shelton bu konuda şunu söylemektedir:

> Aslında röntgen ülseri teşhis etmede pek de başarılı değildir. Kesin olmayan bulgulara göre bu ülkede ülser 11000 kişiyi öldürmektedir. 13 milyon Amerikalı ülser rahatsızlığının olduğunu söylemektedir. Vücudu kötüye kullanma, aşırı dengesiz beslenme, sigara, aşırı seks ve eğlence, bünyeye zarar verici pek çok kötü alışkanlık bu hastalık için bilinen başlıca sebeplerdir.

Tilden bu konu da şöyle söylemektedir:

> **Vücuttaki enerji düşüşü, seksüel yorgunluk dokuların yeniden üremesini ve yenilenmesini yavaşlatır. Ülser bu durumda iyileşmeyi reddeder. Yavaş yavaş iltihaplanır. Ve kontrol edilemez kronik bir hastalık halini alır.**

Kişinin seksüel yorgunluğu ve kendisini bu konuda harap etmesi, birçok hastalığın gelişmesine yataklık etmektedir.

Genellikle ülser yemek borusunun altında, midede ve on iki parmak bağırsağında bulunmaktadır. Mide suyu (hidroklorik asit ve pepsin) midenin sindirim olayı sırasında, sindirim kanalında aşındırıcı etki yapmaktadır. Duedonumun (on iki parmak bağırsağı) altında safra ve diğer sindirim suları birbirine karışmakta bu yüzden, pepsin ve hidroklorik asit burada etkisini kaybetmekte, sonuçta on iki parmak bağırsağından sonra böyle bir ülser vakasıyla karşılaşılmamaktadır.

Ülser vakalarında mide asidinin mideyi tahrip ettiği söylenmektedir. Aslında bu düşünce yanlıştır. Çünkü mide asidi bir insanın bütün yaşamı boyunca on iki parmak bağırsağını ve yemek borusunu aşındırmayabilir de.

Buradan şöyle bir yargıya varılabilir. Vücudun iç kimyasındaki değişimler, bazı duygusal stresler mide sularının mideyi sindirmesine neden olabilmektedir. Bu kimyasal değişimler sonucunda mide suları dokuları zedelemekte, kişi için hayati tehlike olan ülser hastalığını meydana getirebilmektedir.

Tabii bu süreç yıllar boyunca meydana gelmektedir. Hidroklorik asit normal bir dozda salgılanmalıdır. Proteinler onunla sindirilmektedir. Fakat aşırı salgılanması rahatsızlık ve sıkıntılar doğurur. Bu bazı zamanlarda kalbin yanması gibi bir histir.

Bu şikâyetin uzun süre devam etmesi sonucunda (çoğunlukla aşırı şekerli, şerbetli yiyecekler, yanlış kombine edilmiş yiyeceklerin yenmesi) midede iltihaplanma olur. Aşırı beslenmeden doğan, midede sindirim gayreti sonucu çokça asit salgılanması ve sonra da mide ülseri veya on iki parmak bağırsağı ülseri oluşur.

Fakat her zaman midede ülser görülmemesi ve muhakkak sindirim kanalında bir ülsere rastlanmaması, beni bir konuda şüpheye götürmektedir. Bunun daha güçlü bir nedeni olmalıdır. Ülser vücudun daha birçok başka parçasında görülebilmektedir. Mide sularından doğan sindirimin gerçekleşmediği başka yerlerde de ülser var olabilmektedir.

Örneğin burun sinüsler, ağız, dil, boğaz, bağırsak, rahim, vajina, safra kesesi ve vücudun dış yüzeyi üzerinde varisli ülser olarak...

Vücudun diğer kısımlarında oluşan ülserler daha ısrarlıdırlar ve iltihaplanma çok daha fazladır.

Mide ve duedonum ülserleri hayatın çok erken safhalarında gerçekleşebilmektedir. Kişinin yaşam tarzı, bu hastalığın devamına, şiddetlenmesine, rahatsızlanmalara sebep olmakta ve hasta rahatlayabilmek için ilaçlara başvurmaktadır.

Ülsere kadar oluşan durum sırasıyla; yanma, iltihaplanma, ileri iltihaplı durum ve şişkinlik, sonunda da ülserdir.

Kanser bu evrenin sonunda görülmektedir. Tüm bu semptomların zincirleme bir şekilde meydana gelmesi sonunda oluşmaktadır. Veya ülser olmaksızın kanser başlangıçta basit bir şekilde belirmekte, ama sonraları kompleks bir oluşum halinde meydana çıkmaktadır.

Ülser de kanser gibidir. Ülserin gelişimi de kanser gibi olmaktadır. Ülserde tekrarlıyan mide krizleri vardır. Ülser çoğunlukla gastrit krizleri sonunda meydana gelir. Ve yaşamın erken safhalarındadır (bebeklik, çocukluk, gençlik...). Ülser organik hastalıklar sınıfındandır. Bunun anlamı organın duvar yapılarının anormal bir şekilde değişime uğramasıdır. Sertleşmeler, sirkülasyonun değişimi, dokuların boğulmasıdır.

Ülser aktif bir dejenerasyondur. Kanser ise pasif bir dejenerasyondur. Başlangıçta her iki rahatsızlıkta acı vardır. İltihaplanmanın ardından ülser ve sertleşme sonunda da kanser oluşur. Midede asidin fazla salgılanmasından dolayı mide ülserinin olduğu bilinir. Hastaların semptomlarının bu nedenle gerçekleştiği göz önüne alınarak hastaların semptomlarına yönelik lokal tedavilere başvurulur. Eğer vücuttaki toksinler atılamazsa mide iltihabı artar ve iltihap safra kesesine ilerler. Safradan da pankreasa ait borudan pankreas içine iner. Hastanın beslenme ve yaşam tarzı yanlış bir şekilde devam ettiği müddetçe iltihaplanma artar ve şiddetlenir. Yeni hastalıklı dokular oluşmasına yol açar.

Dr. A. Ehret

> Belki bir paradoks, ama gerçek: medeni insan yanlış ve tahrip edici çok fazla yemek yiyerek aslında kendini ölene kadar aç bırakıyor. Modern insanın sindirim 'torbası' (mide) büyümüş ve sarkmıştır. Bu durum diğer organlarında fonksiyonlarını etkilemektedir. Midenin iç duvarlarındaki gözenekler tamamen tıkanmıştır. Elastikiyeti ve yaşamsal fonksiyonları neredeyse felç olmuştur. Bağırsaklar için de aynı şey geçerlidir. Yağlardan ve gittikçe dışkıya dönüşen çürümüş besinlerden dolayı işlevini yerine getirmekte zorlanan organların bulunduğu karın bölgesi normal ölçüsünün dışına taşmış, garip bir torbaya dönüşmüştür. Hiçbir hayvan bu hale gelmez.

Bu tür haller çeşitli rahatsızlıkların bir işaretidir. Ayrıca yanmanın günlerce devam etmesi "gastrit" ve "ülsere" neden olabilir. Gastrit, mide iç yüzeyinin iltihaplanmasıdır. Sürekli görev yapan bu iç yüzeyinin iltihaplanmasının sebepleri şunlardır:

Genellikle yenilen gıdaların zararlı şekilde hazırlanması.

Çok acele yemek yeme, iyi çiğnememe.

Fazla çay, kahve, sigara içmek.

Karaciğer veya safra kesesinin hastalanması. Fazla ilaç kullanma, bilhassa Aspirin, Sülfamit, salisalit asit ve benzerleri.

Gastritin belirtileri:

Yemek esnasında midede ağrı

İştahsızlık,

Mide pek yemek kabul etmez ve kusmalar,

Dilin üzerinin devamlı paslı olması,

İshaller,

Baş dönmesi ve baş ağrısı vb.

Gastritte mide görevini tam yapamadığından, gıdalar tam hazım olmaz vücut bundan istifade edemez, ayrıca sık sık ishal nedeniyle kişi zayıf düşer ve kanser olur. Bundan başka gastrit ülsere yol açar ki, çağımızda, genç yaşlı, kadın erkek ve pek çok

kişide ülsere rastlanmaktadır. Ülser midenin iç yüzeyinde, ufak veya geniş bir kısımda arızalanmadır. Bu kısımda mide kendi iç yüzeyini koruyan sümüksü salgıyı yapamaz ve mide içinde hazım için salgılanan asit ve fermentler bu arızalı kısmı eritir ve hatta kansere kadar sürükler.

Hastalar her üç veya dört saatte bir beslenmek zorundadırlar. Bazen bu durum daha da sıklaşır. Ve hatta gece bile yemek zorundadırlar. Hastalar çoğunlukla aşırı miktarda beslenmektedirler. Bu beslenme programları, midenin çok fazla salgı üretmeye devam etmesine sebep olur. Rahatlama için yiyecek kullanmak doğru bir metot değildir.

Ülser hastaları için pek çok diyet reçeteleri ve pek çok tedavi metotları vardır. Fakat hemen hepsi memnun edici olmaktan uzatır. Ve öyle anlaşılıyor ki yanlış yöntemlerdir. Süt diyeti, krem diyeti, sippy diyet (yudumlama diyeti) sıkça yenilen mönüler ve benzer beslenme programları, hep semptomları azaltmak için kullanılırlar.

Bu diyetler ülser ağrılarını ve yaranın aşındırılmasını kısmi olarak kaldırabiliriler. Fakat yine de ülser sebeplerini kaldırıcı değillerdir. Beslenme planı ülser için sağlıklı bir plan değildir.

Ülserin semptomlarını azaltıcı olarak kullanılan sakinleştiriciler asit gidericiler ve pek çok ilaçlar da acıları azaltıcı ve rahatlatıcı etkiye sahiptir fakat hastalık sebeplerini ortadan kaldırma sağlığı yenileme etkileri yoktur. En son metot olan salgı bezlerinin durduruluşu metodu ise hastada sindirim problemine sebep olmakta ve ülserin oluş sebeplerinde hiçbirini kaldıramamaktadır.

Ülser ameliyatta da olumlu bir sonuç verememektedir. Bu hastalıkta genellikle mide duvarları iltihaplanmıştır. Bunun anlamı patolojik değişimin gerçekleşmesidir. Ülserin kaldırılması bir parçanın alımı ile yapılamayacaktır. Bir başka iltihaplı parça başka bir ülserin oluşumunu gerçekleştirecektir. Midenin aşındırılmasına meydan vermeden dinlenmesine fırsat verilmelidir.

Ülser bir ameliyat sonucu alınsa bile tekrar edebilecektir. Ameliyatla ülserin alınması memnun edici sonuçlar doğurmaz.

Genellikle hastalar ameliyata korku ve endişe içinde girerler. Doktorlar hastalara eğer ameliyat olmazlarsa başlarına gelebilecekler hakkında uyarılarda bulunurlar. Hastalar da korku ve telaş içinde ameliyata girerler.

Hasta ameliyat olduktan sonra geçici bir rahatlama gerçekleşir. Fakat bir müddet sonra semptomların geri dönmesiyle hayal kırıklığı meydana gelir. İkinci, üçüncü ameliyatlar için de ihtiyaç hâsıl olur. Öyle ki gerçekte ameliyatların da bir çare olmadığı ortaya çıkar.

Kansızlık, ülser hastalarında az miktarda kan kaybı olmasıyla beraber sıklıkla rastlanılan bir problemdir. (Genel beslenme problemleri ve kan yapımı başarısızlığından olduğunu sanıyorum.)

Vücut dâhilinde olan yani derinin içinde olan her yara dıştakilere nazaran, eğer onu tahriş eden bir neden yoksa daha çabuk iyileşme gösterecektir.

Mekanik aktivitelerin sonucunda tahriş meydana gelir. Ve dokuların iyileşmesi neticesiz kalır. Kanamalar olur. Eğer dinlenme sağlanabilirse yaraların iyileşmesi ancak söz konusu olabilir. Bu sebeple ülserli organda iyileşmenin ilk basamağında iyileşmenin sağlanması gerekir.

Ülserde mide asidi de iyileşmeyi engelleyebilmektedir. Yeni dokular bu tahriş esnasında iyileşme sağlayamamaktadır. Oruç tedavisinde midenin asit salgılaması durduğu için, bu tahribat oruç ile birlikte ortadan kaldırılabilmektedir.

Oruç tedavisi mideyi üç şekilde rahatlatabilmektedir. Birincisi yiyecek parçalarının verdiği mekanik tahribatı ortadan kaldırmakta, ikincisi mide hareketleriyle meydana gelen sıkışma ve genişlemeyi doğuracak yiyecek alımını engellemektedir ve beslenme olmadığı için de mide asit salgılayarak tahrip olmamaktadır. Böylece her şekilde meydana gelebilecek tahribat ortadan kalkmaktadır. İyileşme de memnun edici bir ölçüde olabilmektedir.

Evet, oruç tedavisi ülser hastalarında en etkin sonucu vermektedir. Bu konuda Doktor Weger şöyle söylemektedir: "Oruç tedavisi ülser hastalarının en hızlı ve en etkin sonuçlara ulaştıkları bir metottur. Bir hasta bu tedaviye girdiğinde her yönden kendisinde iyileşme gerçekleştiğini görebilecektir." Genellikle oruç tedavisi semptomlar kesilince bırakılmaktadır. Fakat "bütün reaksiyonlar bitene ve sisteme ait tüm yenilenme gerçekleşene kadar devam etmelidir."

Yine şunun bilinmesi önemlidir ki, oruç tedavisi sonunda incelmiş olan dokular kalınlaşır ve normal duruma gelmeleri sağlanır. Elbette ki ağrılı dokular düzelir ve şekle girer. Fakat oruç tedavisi sadece bu ağrıların ve semptomların giderilmesine yaramayacaktır. Tedavi sadece bünyesel iyileşmenin bir parçasıdır. Hastalık sebeplerinin ortadan kaldırılmasına ve sonuç olarak dokuların iyileşmesine sebep olmaktadır.

Mide iltihapları çoğunlukla çabucak düzelir ve hastalar sağlıklarına kavuşurlar. Fakat yine de ben doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmaları için hastalarla ilgilenirim, onların yanlış beslenmeye devam etmeleri neticesinde yaşamsal güçlerinin düşeceğini ifade ederim.

İyileşme ülserli hastalarda çabuk olduğu gibi yeniden tahriş de ülser oluşumuna sebep olabilir. Bir ülser hastası hayatı boyunca birkaç kez ülserli olabilir. Sıkça ameliyat edilse bile yine ülser baş gösterebilir. Dört veya beş kere mide ülserinden dolayı ameliyat edilmiş pek çok hasta gördüm. Fakat ameliyat sağlığı yenilememektedir, sadece hastalık semptomlarını kaldırmaktadır. İltihaplanma sebebini ortadan kaldırmadığı için, hakiki bir iyileşme sağlayamamaktadır.

Burada patolojik değişimler esnasında sağlığı yenileyebilmeyi ifade ettik. Fakat durum kansere kadar ilerlemişse, bu artık geri dönülmez bir durumdur.

Aslına bakarsak ülserin sebepleri çoktur. Onlardan bazılarını hatırlatalım: Sinir gerginliği, işyeri sıkıntısı, aile geçimsizliği, korku ve endişe, sinir bozucu ve yıpratıcı olaylar ortadan kaldırılmalı, aksi halde tüm vücutta mide rahatsızlığından başka diğer pek çok hastalıklar da baş gösterir.

Gastritte olduğu gibi, Aspirin, Salisatik asit, Sülfamit ve diğer bazı ilaçları fazla kullananlarda da ülser çok görülür, bunlar mide yüzeyini yakarlar.

Sık sık çok sıcak yemek yiyen veya çok sıcak şeyleri içenlerde, dil yanması gibi midede de yanmalar olur ve bu yanmalar günün birinde ülsere çevrilir. Tüm yiyecekler ve içeceklerin beden ısısında olması en uygun olanıdır. Genellikle ülser yemek borusunun altında, midede ve on iki parmak bağırsağında bulunmaktadır. Mide suyu (hidroklorik asit) midenin sindirim olayı sırasında, sindirim kanalında aşındırıcı etki yapmaktadır.

Ülser vakalarında mide asidinin mideyi tahrip ettiği söylenmektedir. Aslında bu düşünce yanlıştır. Çünkü mide asidi bir insanın bütün yaşamı boyunca ne karnı, ne on iki parmak bağırsağını, ne de yemek borusunu aşındırabilir. Buradan şöyle yargıya varılabilir. Vücudun iç kimyasındaki değişmeler, bazı duygusal stresler mide sularının mideyi sindirmesine neden olabilmektedir. Bu kimyasal değişimler sonucunda mide suları dokuları zedelemektedir.

Tabii bu süreç yıllar boyu meydana gelmektedir. Hidroklorik asit normal bir dozda salgılanmalıdır. Proteinler onunla sindirilmektedir. Fakat aşırı salgılanması rahatsızlık ve sıkıntılar doğurur. Bu bazı zamanlarda kalbin yanması gibi bir histir.

Bu şikâyetin uzun süre devam etmesi sonucunda, (çoğunlukla aşırı şekerli, şerbetli yiyecekler, yanlış kombine edilmiş yiyeceklerin yenmesi midede iltihaplanmaya sebep olur.) aşırı beslenmeden kaynaklanan sindirim gayreti sonucu çokça asit salgılanması ve sonra da mide ülseri veya on iki parmak bağırsağı ülseri oluşmaktadır

Ülserli hastaların beslenmesi başlı başına bir problemdir. Pek çok yiyecekler ülserli bölgenin aşınması ve zarar görmesine sebep olur.

Peki, bu durumda nasıl bir yol izlemek gerekir? Ülser hastaları için pek çok diyet reçeteleri ve pek çok tedavi metotları vardır. Fakat hemen hepsi memnun edici olmaktan uzaktır. Süt

diyeti, krem diyeti, sıkça yenilen menüler ve benzer beslenme programları, hep semptomları azaltmak için kullanılır

Bu diyetler geçici olarak yardımcı olsa da yine de ülserin sebeplerini kaldırmaz. Beslenme planı ülser için sağlıklı bir plan değildir.

Ülser, ameliyatta da olumlu bir sonuç vermemektedir. Ülser bir ameliyat sonucu alınsa bile tekrar edebilecektir. Ameliyatla ülserin alınması memnun edici sonuçlar doğurmaz. Vücut dâhilinde olan yani derinin içinde olan her yara dıştakilere nazaran, eğer onu tahriş eden bir neden yoksa daha çabuk iyileşme gösterecektir.

Eğer dinlenme sağlanabilirse yaraların iyileşmesi ancak söz konusu olabilir. Ülserde mide asidi de iyileşmeyi engelleyebilmektedir. Yeni dokular bu tahriş esnasında iyileşme sağlayamamaktadır. "Oruç" tedavisinde midenin asit salgılaması durduğu için, bu tahribat oruç ile birlikte ortadan kaldırılmaktadır.

Oruç tedavisi mideyi üç şekilde rahatlatabilmektedir:

1. Yiyecek parçalarının verdiği mekanik tahribatı ortadan kaldırmaktadır.
2. Mide hareketleriyle meydana gelen sıkışma ve genişlemeyi doğuracak yiyecek alımını engellemektedir.
3. Beslenme olmadığı için de mide asit salgılayarak tahrip olmamaktadır. Böylece her şekilde meydana gelebilecek tahribat ortadan kalkmaktadır. İyileşme de memnun edici bir ölçüde olabilmektedir.

Evet, oruç tedavisi ülser hastalarında en etkin sonucu vermektedir. Bu konuda Dr. Weger şöyle söylemektedir: "Oruç tedavisi ülser hastalıklarının en hızlı ve en etkin sonuçlara ulaştıkları bir metottur. Bir hasta bu tedaviye girdiğinde her yönden kendisinde iyileşme gerçekleştiğini görebilecektir.

Genellikle oruç tedavisi semptomlar kesilince bırakılmaktadır. Fakat "Bütün reaksiyonlar bitene ve sisteme ait tüm yenilenme gerçekleşene kadar devam etmelidir."

Oruç vücutta genel bir rahatlık sağlar, oruca başladıktan 24 veya 36 saat sonra mide salgıları yapılmaz. Mide dinlenme ve akabinde de kendi kendini yenileme fırsatı bulur. İlk önce mide içinde hazma engel olan çöküntüler temizlenir, mide yarası, gastrit ve herhangi bir şişkinlik iyileşir, devamlı tıka basa doldurulması neticesinde çuvala dönerek fıtri yerinden kaymış mide önceki tabii formülünü ve yerini alır.

Bir haftalık oruç süresince vücudun hayat enerjisi ve toksinlere karşı direnci artar, dolayısıyla bu hayati güç yalnız midede değil bedenin bütün hücrelerinde aynı zamanda akıl almaz bir yenilenme sağlamaya devam eder. Bazen bize sorarlar: Acaba açlık zamanı mide kendini zehirlemez mi? Mide delinmez mi? Acaba açlıktan dolayı mide zayıf düşmez mi? Bağırsaklar kuruyarak yapışmaz mı? vs.

Bu sorulara Dr. M. Shelton şöyle cevap vermektedir:

> Oruç tedavisi sonunda incelmiş olan dokular kalınlaşır ve normal duruma gelmeleri sağlanır. Elbette ki ağrılı dokular düzelir ve şekle girerler. Fakat tedavi sadece bünyesel iyileşmenin bir parçasıdır. Hastalık sebeplerinin ortadan kaldırılmasına ve sonuç olarak dokuların iyileşmesine sebep olmaktadır. Fakat yine de ben doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmaları için hastalarla ilgilenirim. Onların yanlış beslenmeleri neticesinde hastalıklarının geri dönüşü kaçınılmazdır.
>
> İlaç tedavisi ve ameliyat, sağlığı yenilememektedir. O sadece semptomlarını kaldırmaktadır. İltihaplanma sebebi ortadan kalkmadığı için, hakiki bir iyileşme sağlayamamaktadır. Burada patolojik değişmeler esnasında sağlığı yenileyebilmeyi ifade ettik. Fakat durum kansere kadar ilerlemişse, bu artık geri dönülmez bir durumdur.

Üstte anlatıldığı gibi oruç rejiminde mide salgı bırakmaz hale gelir, normalde ise salgılar, özellikle sıvı asit salgıları yemeğin hacmine göre değil onun protein fazlalığına göre oluşurdu. Mesela, yumurta, et, fındık vs, için nişastalı yiyeceklere nispetle

mide daha fazla asit salgılamaktadır. Oruç tedavisinde bu asitler veya diğer salgılar tamamen dondurulur ve sonunda mide yarasının asitle yakılma tehlikesi yok olur. İşte hakiki tamirat buradan başlar, şunu kesin olarak belirtmek gerekir ki, "mide salgılarını" durdurmadan sindirim sisteminde hiçbir tedavi söz konusu olamaz.

"Oruç" tedavisine başlandıktan 3–5 gün sonra mide ağrıları azalır, 15- 25 günlük tedavi sonucu mide yarası tamamen iyileşir. Örnek: Hasta E. C.'nin (52) 18 sene mide yarasından dolayı başı dertteydi. Altı sene hiç hastaneden ayrılmadan tedavi görmüş biraz iyileştikten sonra hastalığı yine devam etmiş, son günler hiç ara vermeden 135 gün devamlı ağrımıştı. Bu sürecin 87. günü hastanede yatmış, iyileşme olmadığından oruç tedavisini denemek zorunda kalmış ve kendisinin söylediğine göre mucize baş göstermişti. 15 günlük oruçtan sonra midesindeki yaralardan eser alâmet kalmadı tedavinin üzerinden 7 sene geçmesine rağmen ağrıları tekrarlamamıştır.

Ülserli midenin kendi kendini tamir etmesi ve ülser yaralarının çeşitli mikroplarla azdırılmaması için, mideye yardımcı olmak gerekir. Aşağıdaki çareler bu yardım için verilmiştir.

Dezenfekte etme: Her gün şu içeceklerden birinden, mide boş iken 1–2 çay bardağı içilerek, midenin ülserli kısmını dezenfekte etmeli, orada mikropların zarar yapamasına mani olmalıdır.

Papatya çayı: 1 çay bardağı sıcak suya 2–3 adet papatya ezilip atılır 5 dakika sonra süzmeli ve 1 tatlı süzme bal karıştırarak içmelidir. Bu çay hem midenin yaralı kısmında mikrop yaşatmaz ve varsa mide ağrısını hafifletir.

Yaranın iyileşmesi için, yara iyi edici aşağıdaki maddelerin kullanılması gerekir:

Havuç, lahana, bal karışımı: Öğle yemeğinden 1 saat önce ve bir de yatarken günde 2 defa 1 su bardağına; 1 fincan taze çıkarılmış havuç suyu + 1 tatlı kaşığı lahana suyu (el kadar kırmızı veya beyaz lahana ince kıyılır ve bezde sıkılarak suyu çıkarılır) + 1 tatlı kaşığı da bal konur, üzeri su doldurulur, eğer midede

asit fazlalığı varsa (ekseri ülserlilerde vardır) o zaman bardağa su sıcak konulmalıdır ve sıcak sıcak içilmelidir. Eğer midede asit azlığı varsa o zaman su soğuk konmalıdır. Bu mide asidini artırır. 1–2 aylık tedaviden sonra çok büyük bir iyileşme hissedilir. Bu tedavi mide ve 12 parmak ülserine etkilidir.

Kantoran Çayı: Bu bitkinin çiçek ve yaprakları mide ülseri için çok faydalıdır, hem asit fazlalığını keser hem de yaranın iyileşmesini sağlar. 1 çay bardağı sıcak suya 1 kahve kaşığı konur 10 dakika sonra süzülür. Midenin boş olduğu saatlerde olmak üzere günde 2–3 bardak (sonuncusu yatarken) içilir.

Ülser kanamasını durdurmak için: Doktora gidene kadar kanamayı durdurmak için hasta istirahat ettirilmeli, sık sık buz yutturulmalı ve mide üzerine dışarıdan soğuk su konulmalıdır.

Sinirotu çayı: 1 çay bardağı sıcak suya 4–5 yaprak konur, 15 dakika sonra süzülür ve soğutulur. Günde 3–4 bardak aç karına içilir.

Havuç suyu: 1 çay bardağı suya 1 fincan havuç suyu katılır ve mide boş iken günde 3-4 bardak içilir.

Mide hastalıklarında genel kaideler şunlardır:

Sakin ve muntazam bir yaşam sürdürülmeli. Yemeklerin hazırlanmasına, her zamanki gibi değil, hastalık durumuna göre özen gösterilmelidir.

Asit Fazlalığından Dolayı Olan Hazımsızlıkta

Yemekler azar azar yenmeli, Mide salgısını artıran yiyeceklerden (baharat, turşu, ekşi meyveler, pastırma - sucuk vs.) sakınmalıdır. Yağlı yiyecekler az yenilebilir.

Asit Eksikliğinden Dolayı Hazımsızlıkta

Yemeklerden 1 saat önce ve 2 saat sonra, su, meyve sular ve çay gibi sıvılar içilmeli. Günde 3 öğün yenmeli. Yemekler iyi çiğnenmeli, tükürükle iyi karıştırılmalıdır. İri ve sert parçalı yiyecekler, çiğ yiyecekler, çok pişmiş etler, kızartmalar yasak. Balıklar ve sebzeler ince kıyılarak pişirilmeli. Yemeklerde tuza gerek yok. Mısır, kekik. Yemeklerden iki saat sonra sıcak bir içecek (ıhlamur, nane, Melisa çayı) içilmeli.

Normal miktarda tüketilmesi gerekenler

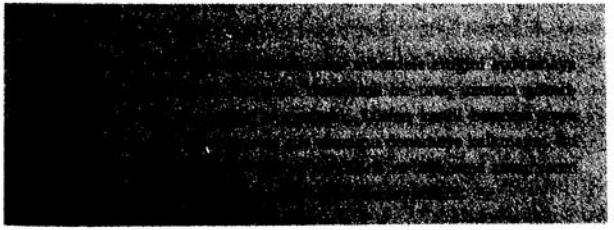
Sebzeli, yağsız çorbalar, yağsız et, taze yumurta, rafadan sığır, koyun, ızgara, teflon tavada kızartma etleri, dana kızarmış piliç, süt kesiği, yoğurt, kefir, süt (asit fazlalığında), enginar, fasulye, taze bezelye, suda pişmiş patates, havuç, şalgam, irmik, pirinç, yulaf ezmesi, hububat unu, makarna, şehriye, bayat ekmek, beyaz peynir, maden suları, ıhlamur, papatya, nane, melisa, meyan, kantaron, kekik.

Az tüketilmesi gerekenler

Yağsız suda haşlama, süt (asit azlığında,) pişmiş yemeklere ateşten inince, sıvı yağlar, ıspanak, bezelye unu, mercimek, fasulye, pişmiş yemeklere ateşten inince, sıvı yağlar, ıspanak , bezelye unu, mercimek, fasulye.

Yasak olanlar

Yağlı balıklar, yağlı etler, tavşan, kaz, ördek, hindi, yabani tavşan, av kuşları, pastırma, sucuk, sosis, sakatat, tereyağı, margarin, domates, patlıcan, taze ekmek, mantar, tuz, limon, kaşar, tulum, ekşi meyveler, ceviz, zeytin, fıstık, yağlı hamur işleri, çikolata.



ORUÇ VE ASTIM

Astım çok inatçı bir hastalıktır. Krizlerin neticesinde akciğerin gözenekleri küçülür ve kaslar sertleşir, oldukça fazla balgam oluştuğundan dolayı hasta nefes almakta zorlanır. Sürekli öksürükle biraz balgam sökerse hasta bununla az da olsa rahatlar. Astım krizinin belli bir zamanı olmadığı gibi belli bir süresi de yoktur. Bazen saatler veya günler boyunca sürebilir. Hasta adeta kriz sonunda kendini çok zayıf hisseder ve bir süre geçtikten sonra normale döner, kendisini toparlar.

Bu hastalık için etkili bir ilaç bulunmamaktadır. Bulunanların arasında da hangisinin daha etkili olduğu bilinmemektedir. Çünkü farklı hastalar bu ilaçlara farklı tepki göstermektedir. Bu tür hastalar geçmişlerinde çoğunlukla uzun bir sindirim bozukluğu çektiklerinden, birçok hastalık gibi astımın da temelinin yine bağırsaklarda oluştuğu anlaşılmaktadır. Bazı hastaların kabız olduklarında krize yakalandığı görülmektedir.

Normalde kriz sırasında hastaların karnı gaz yüzünden şişer. Bu nedenle astım krizi başladığında en akıllıca iş bağırsağı temizleyerek sindirim sisteminin iyi çalışmasını sağlamaktır. Astım tedavisi krizi bastırmaya yönelik olmamalıdır. Burada bağırsakların tekrar tekrar lavmanla temizlenmesi ve akabinde oruç tedavisi bilinen en etkili yöntemdir. Aşağıda oruçla astım hastalığından kurtulmuş hastalardan birkaç örnek verilmiştir:

> Ben 1997 yılında alerjik astım hastalığına yakalanmıştım. Astım hastalığının insana nasıl bir sıkıntı verdiğini bu hastalığa yakalananlar iyi bilir. Canımı sıkan bu rahatsızlığımdan kurtulmak için herkes gibi ben de doktora gittim. O zaman doktorum bana aşı olmamı tavsiye etti, aşı oldum ama ne fayda hastalığım aynı hızla devam ediyordu.
>
> Ne yapabilirdim! İlaca devam etmekten başka bir çarem yoktu. Zaten doktorum da bana 'Astımdan kurtulma şansın yok hayatın boyu ilaç almaya mahkûmsan, aldığın ilaçlar seni krizlerden korur, sıkıntılarını hafifletir ama astımı yok edemez' dedi ve çok sevdiğim motora binmemi de yasakladı. Fakat her insanda olduğu gibi benim de içimde bir umut ışığı vardı. Nihayet 5 sene ilaç tedavisi gördükten sonra bir gün bakkalda çalışan tanıdık bir arkadaş bana garip tedaviden yani oruç tedavisinden söz açtı ve kendisi bu tedaviden faydalandığını söyledi.
>
> Bu tedavinin uzmanının ara sıra atölyemde çerçeve yaptıran ve kendisini ressam olarak tanıtan bir arkadaş olduğunu öğrendim. Yakından tanıştık, benim astımdan ve kilo sorunundan kurtulabileceğimi söyledi. İlk başta ona inanamadım ama anlattıkları mantığıma yattı. Denemeye karar verdim. Onun gözetimi altında 17 gün oruç tuttum. Bu 17 günde hayatım değişti ve yeniden doğdum diyebiliyorum, bu günlerde neler yaşadığımı ve ne kazandığımı anlatmakla bitmez.
>
> Şunu da ifade edeyim ki astım kadar ağır bir hastalıktan kurtulmam dışında bir de 18 kilo verdim. Birbirinden oldukça farklı hastalıklardan tek bir yöntemle kurtulmak inanılmaz görülebilir. Ama bu böyleydi, samimiyetimle söyleyeyim ki bu olayı yaşamasaydım kendim de inanmazdım.
>
> Tedavinin üzerinden neredeyse yedi seneden fazla geçti. Bazen kışın soğuk günlerinde bile motor kullanmama rağmen ve hiçbir ilaç almadığım halde astım tekrarlamadı. Boğazıma düşkün olduğum için verdiğim kiloların bir kısmını geri alsam da hastalığım geri gelmedi. Hayatımdan ve sağlığımdan çok memnunum. Hayal bile edemediğim bu rahatlığa kavuşmamda bana vesile olduğu için Gülhan Bey'e şükranlarımı sunuyorum.
>
> Ömer Dinçer Kılıç
> 14. 10. 2010

Evet. Ömer Kılıç Bey o zaman gerçekten de oruçtan çok faydalanmıştı. Astım gibi ağır bir hastalıktan kurtulmuş ve sağlıklı kilo vermişti. Ama ne yazık ki, boğazına sahip çıkamadığından

dolayı verdiği kiloları geriye aldı. Buna rağmen astım hastalığı bir daha geri dönmedi. Ömer Beyin tekrar kilo alması diğer insanlarda oruca karşı şüpheler oluşmasına neden oldu. Bir insan beslenmesine dikkat etmezse oruç ne yapabilir ki!

Prof. Dr. M. Shelton şöyle yazıyor:

> Genç Soprano, Metropoliten operasının bir üyesiydi. Çok sıkı çalışıyordu. Ve gelişen ciddi bir astım rahatsızlığı vardı. Doktorlar ona açıkça şöyle dediler.
>
> Sana geçici bir dinlenme verebilirim. Fakat bu astım için kesin bir tedavi olmayacaktır. Umutsuz şarkıcı özel aile doktoruna da danışmış ve aynı cevabı almıştı. Dinlenmeler bir tedavi olmayacaktı. Çalışmalarına, kabiliyetine ve tüm düşlerine rağmen o artık kariyerinin enkazına şahit olmak üzereydi. New Jersey'deki kendi çiftlik evine çekildi.
>
> Daha sonra doğal sağlık kurumunu duydu. Acaba kendi kötü durumuna faydası olabilir miydi? Bunun için oradaki hekimlere danıştı.
>
> Kendisinin incelenmesinden ve hikâyesinin dinlenmesinden sonra, hastaya şöyle bir açıklamada bulunuldu: 'İyileşebilirsin ve her söylediğimize riayet edeceksin. Ve asla ilaç almayacaksın.'
>
> 'Peki, ne yapacağım?' diye sordu.
>
> 'Sadece aç kalacaksın o kadar...'
>
> İlk anda anlamadı. Bunun üzerine doktorlar da ona gereken tedaviyi açıkladılar. Ve konuyla ilgili birtakım kitaplar verdiler. Genç şarkıcı tüm söylenilenleri uygulamaya koydu. Çünkü oruç tedavisi onun işine tekrar dönebilmesiydi. Birkaç ay içinde astım sorunu düzeldi ve Metropoliten'e geri dönebildi.

Astım rahatsızlığı çeşitlidir; kalbe ait veya böbreklere ait olabeceği gibi daha pek çok komplikasyonları gözlemleyebilmekteyiz. Bu astım çeşitlerini dikkatle incelememiz gerekmektedir. Gelişmelerinde aynı semptomlar gözükse de mevcut farklılıkları üzerinde yanılabiliriz.

Hastalıkların patolojik gelişimleri sonucunda farklı isimlerle anılsalar bile mevcut rahatsızlıkların tümü ortak bir sebepten toksin birikiminden meydana gelmektedir. Vücudun, zehirlenmelerde farklı semptomlar göstermesinin nedeni rahatsızlıkların bulunduğu organ ve dokuların karakterindendir.

Böbreklere ait astım böbrek rahatsızlığından kaynaklanır. Kalpten kaynaklanan astım da şiddetli kalp rahatsızlığından meydana gelir.

Her iki rahatsızlıkta da ciğerlerde birikmiş mukustan kaynaklanan solunum güçlüğü görülür. Bu iki rahatsızlığın da iyileşmesi kalp ve böbreklerin iyileşmesine bağlıdır; astım, her iki hastalığında son aşamasında görülmektedir. Buradan anlaşılır ki, astım hastalığının kendi başına iyileşmesi imkansızdır. Yani, hastalık vücudun neresinde olursa olsun, ismi ne olursa olsun, sadece o bölgenin tedavisiyle uğraşmak akılsızca bir yaklaşımdır.

Kronik astım hastalığı oruçla kolaylıkla tedavi edilebilmektedir. Astım hastalığından dolayı yatakta uzanarak uyuyamayan kişiler 7–10 günlük oruç tedavisinden sonra kayda değer derecede iyileşme sağlamakta ve yatakta normal halde uyuyabilmektedir. Hafif astım hastaları 5, 7, 10 gün, orta ağırlıklı hastalar 15, 21 gün, daha ağır, kronik astımlı hastaları ise 23, 27 günlük oruç tedavisi ile rahatlıkla tedavi olabilmektedirler. Oruçla beraber nefes çalışmaları yapılırsa daha çabuk iyileşme görülmektedir.

Dr. M. Shelton'nun *Oruç Tutmak Hayatınızı Kurtarır* adlı kitabından başka bir örnek:

> Mr. A. B. 70 yaşında bir hastaydı ve o yıllarını hasta olarak geçirmişti. 13 yıldır astım bronşit hastalığının ıstırabını çekiyordu. Ve bu 13 yılın 5 yılını hastanede geçirmişti. Bundan başka, evvelden beri sinüslerinde bir problemi vardı. Altı yıldır da sol kulağı tamamen sağırdı. Bu arada prostat bezeleri genişlemişti ve birkaç yıldır da iktidarsızdı. Gözlük takıyordu, keldi. Başlangıç aşamasındaki hastalığının sonuçlarına aldırmamasına rağmen, durumunun iyi olmadığını gösteren küçük semptomlara sahipti.

Tedavisi için yıllarca olağan çalışmalar yapılmasına rağmen, bunun fark edilir hiçbir faydası yoktu. O da astım hastaları gibi günden güne daha da kötüye gidiyordu. Genellikle, astımlıların

düzenli tedavisinin, sadece hafifletici olduğu ve hastanın zaman ilerledikçe daha da kötüleştiği bilinir. Sinüs rahatsızlığı olan hastalar için şüphe götürür geçici rahatlamalar sağlayan bu düzenli bakımlar, hastalığın tedavisi için başarısızdır.

Şunu kabul etmek zorundayız ki prostat salgı bezlerinin büyümesini önlemek veya sağırlığı ortadan kaldırmak için hiçbir şey yapılmaz. Bu durumdaki hastaların hepsi (tıpda) iyileşmeyecek hastalar kategorisinde görülür. Mr. A. B. astım rahatsızlığından dolayı beşinci kez hastaneye yatmıştı. Chicago'da yatırıldığı hastaneden ayrıldı ve doğruca kuzeye giden bir uçağa bindi. Ve bu gidişini, astım rahatsızlığının tedavisinde daha iyi bir sonuç vermesi için gerçekleştirdiği sanılıyordu. Hâlâ hırıldıyordu ve bu yolculuğu yapabileceği şüpheliydi. Ama denemeye karar vermişti. Kendi ifadesine göre, yeteri kadar ıstırap çekmişti ve normal metotlarla düzenli bakımının kendisini tedavi etmediğine ikna olmuştu.

Diğer binlerce astım hastası gibi ona da her fırsatta uygulanan tedavi planları başarısız oldu. Kuzeydeki enstitüye varmak üzereyken ona rahatlamak için kullandığı bütün ilaçları terk etmesi gerektiği söylendi. Bunun üzerine şunu sordu: "Eğer astım krizine yakalanırsam ne yapacağım?" "Dişlerini sıkıp, yumruklarını gıcırdatacaksın. Eğer, ilaçları kullanmaya devam edersen iyi olmazsın."

Yatağa uzanması ve orada kalması içim talimat verildi. Yeniden yiyebileceği söylenene kadar ağzına sudan başka hiçbir şey almaması tembihlendi. Mr. A. B. bu yeni tedavinin hastalıktan daha kötü olacağını düşündü. Yiyeceksiz devam edebilir miydi? Yıllardır süren hastalığından dolayı zayıf düşmüştü ve yeteri kadar oksijen alamayacağından korkuyordu. Dikkatli şekilde izleneceği ve hiçbir zararın gelmeyeceği garanti edildi.

İçinde bir kötü korku vardı. Ne ile karşılaştığını bilmiyordu. Oruç genellikle hoş bir tecrübe olarak bilinmez. Fakat oldukça ilginçti, belki eğlenceli bile olabilirdi. Yaşamın akla hayale gelmeyen derinliklerini, özgürlüğü ve huzuru, çoğunlukla yiyecekten ve zevkten uzak durma esnasında keşfetmesi mümkün olacaktı.

Orucun ilk gecesiydi, saat dört civarında Mr. A.B. şiddetli bir astım nöbeti geçirdi. Yatağında yatarken nefes alamıyordu, bunun için yatağının kenarına oturdu ve yardım çağırdı.

Doktor geldi ve onu muayene etti. Kısa bir zamanda iyi olacağını söyledi. Yaklaşık 24 saat astım semptomları devam edecek sonra rahatlayacaksınız dedi.

Doktor ayrıldığı zaman: Mr. A. B. nefes almaya çalışıyordu. 'Nasıl bir yere geldim?' diye yanında duran adama sordu. 'Kimse benim bu krizlerden kurtulmam için hiçbir şey yapmayacak.' Birkaç dakika daha nefes alabilmek için çabaladı sonra biraz rahatladı ve uykuya daldı. Sabahleyin doktor onu görmeye geldiğinde, Mr. A. B. kendisini çok daha iyi hissedebiliyordu. Fazlasıyla neşe doluydu, gün ilerledikçe küçük bir oğlan çocuğu olduğu zamanki kadar rahat nefes alıyordu. Ve astım hastalığından minik bir işaret bile yoktu. Enstitüde kaldığı uzun zaman süresince başka bir kriz yaşamadı. Onun sinüs iltihabı hâlâ akıyor, bununla birlikte oruca da devam ediyordu.

Yiyeceksiz geçen altı günden sonra küçük bir çocuk kadar rahat bir şekilde idrarını serbestçe boşaltabiliyordu. Prostat kesesi de normal boyutlarına inmişti. Oruca devam etti ve görülen semptomların günden güne kaybolduğu gözlendi. Sonunda sinüsleri de temizlendi. Rahatça nefes alabilmek büyük bir keyif veriyordu. Orucun 25. gününde doktora orucu bırakıp bırakamayacağını sordu. Bunun henüz erken olduğu, yeterince iyileşmediği ve oruca devam etmenin daha akıllıca bir hareket olacağı hakkında bilgilendirildi.

Doktor 'Bir cezaevinde değilsiniz, orucu bırakmak istiyorsanız bu konuda size karşı çıkılmayacaktır, fakat benim tavsiyelerime kulak verirseniz çok az bir zaman daha devam etmenizi öneririm' dedi. Mr. A. B. doktorunun tavsiyesine uydu ve orucun sonuna kadar devam etti. Orucun 36. gününde sağır olan kulağı da iyileşti. Kulağı çok iyi işitiyordu, sol kolunu başına doğru kaldırdığında saatinin küçük tıkırtılarını bile işitebiliyordu. Kulak sağlığının tamamen yerine gelmiş olması da bir o kadar önemliydi.

Fakat onu bekleyen başka bir sürpriz daha gelişti. Ancak eve döndükten birkaç hafta sonra orucu bırakacaktı, sadece iktidarsızlık sorunu kalmıştı. Nihayet o kırk iki günün sonunda orucunu tamamladı ve sağlığına kavuştu. Bu sonuç, enstitü başkanı için sürpriz olmamıştı. Bu tuhaf bir durum değildi. Benzeri birçok hasta böyle bir iyileşme göstermişti. Oruç tedavisi altında bulunan birçok hasta da bu hasta gibi iyileşmişti. Bu, orucun bilinen bir sonucuydu.

Kötü alışkanlıklarla dolu iki insan ele alalım. Diyelim ki birisinde astım rahatsızlığı gözlemledik diğerinde eklem iltihabı. Niçin bu insanlar aynı rahatsızlıklarla karşılaşmamaktadırlar.

Niçin biri bir rahatsızlığa diğeri bir başka rahatsızlığa yatkın? Niçin birinin böbrekleri hastalanıyorken diğerinin safra kesesi rahaksızlanıyor? Neden biri bronşlara ait yıllarca nezlesel bir semptomla mücadele ederken astıma yakalanmıyor da diğeri astım hastası oluveriyor? Biri alerjik fonksiyon gösteriyor da diğeri göstermiyor... Bu konuda hiçbir şey söyleyemiyoruz.

Astım bünyesel zayıflıktan ileri gelir. Diğer bir faktör de çevresel ve bünyeyi zayıflatan etkenlerdir. Sigara, aşırı yemek sonucu kalp, akciğer, karaciğer ve böbrekleri zorlamak, yorucu fiziksel aktiviteler hastalığın gelişiminde rol oynamaktadır. Bu tür stresler alışılmış olmasına rağmen organları bozar ve zayıflatır. Ve patolojik değişimler için ön hazırlıkları oluşturur.

Sıcak ve soğuk, ortamın nem ve kuruluk durumu bünye üzerindeki diğer olumsuz çevresel faktörlerdir. Bu faktörlerin aniden değişimi hastayı krize sokabilir.

Biz astımlı bir hastayı incelediğimizde bünyesinde belirgin bir güç kaybı olduğunu görürüz. Hayatsal dokuların işleyişinde fizyolojik bir düşüş vardır. Atıklar kanda, lenfte ve dokularda birikmeye meyillidir.

Vücuttaki fizyolojik atıkların birikimi iltihaplanmaya yol açar. Bu da solunum kanalında astım oluşumuna sebebiyet verir.

Astım hakkındaki tezimiz doğrudur. Çünkü bireysel temizlik ve yenileme gerçekleşince semptomlarda kalıcı bir düzelme görülmektedir. Ve oruç tedavisinde toksin yüklerinin atılımı sonucunda gerçekleşen düzelme oldukça hızlı ve kesindir.

Fakat gerçek bir rahatlamayı bütün hastalarda görmek mümkün olmamaktadır. Eğer oruç tedavisi yeterince uzun uygulanabilmişse ve hasta tedaviden sonraki beslenmesini de bünyesinin doğal ihtiyaçlarına göre yapıyorsa hakiki bir rahatlama ve iyileşmeden söz etmemiz ancak mümkün olabilir.

Astımın şiddetine bağlı olarak uzunca bir oruç tedavisi gerekebilmektedir. Hasta genellikle yirmi dört ile otuz altı saat içinde kötü bir durumda yatar. Hastanın nefesi normal değildir. Ciğerlerinde mukus vardır. Ve bu mukusun atılması sadece birkaç gün içinde gerçekleşemeyecektir.

Ciğerlerdeki bütün pisliği mümkünse atana kadar oruç tutmakta fayda görüyorum. Fakat zayıf bünyeli kimselerde tedavi aralıklarla ve aralarda küçük beslenmelerle sürdürülebilir.

Bazı oruç tedavilerinde beslenmeye otuz altı saat boyunca tüm astım semptomlarından kurtulana kadar başlanmaması uygun görülmektedir.

Mümkünse astımı yenebilmek için, uzun bir koşuda koşarcasına, alınacak sonuçtan en fazla mutmain nasıl olunabilecekse o şekilde tutulan uzun oruçları tavsiye ederim.

Astım hastası bolca soğan yemelidir.

Soğan: Sarımsakla birlikte enfeksiyonlarla mücadele eder. Kükürt bileşimleri atardamarların zarar görmesini önler. Soğan kemik erimesine de iyi gelir.

ORUÇ VE SAFRA KESESİ TAŞI

Kolesterol mukusla birleşip kristalleşerek çökelti oluşturur ve taşlaşır. Bu taşlar rahatsızlıkların ve dayanılmaz acıların kaynağı olur. Fakat bunlar anlaşılamayabilir de.. Hasta yıllarca bu ağrılarla dolaşır ve öldüğünde otopside safra kesesinde taş olduğu görülür.

Bazı bireylerin safra keselerinde veya böreklerinde safra taşı, böbrek taşı gibi yapılar oluşmaktadır. Aslında bu taşları vücudun kendisi yapmaktadır. Bu rahatsızlık zayıf kimselere nazaran aşırı yemek yiyen, obez kimselerde daha fazladır.

Karaciğer bölgesinden veya safra kesesinden bir taşın geçişi karında dayanılmaz acılara sebep olur. Bazen safra kanalı geçişi kolay olur; çünkü taş küçüktür. Bu durumda hasta taşı hiç hissetmez ve onu dışarı atar.

Ama bazen taş, geçemeyecek kadar geniş olur. Veya geçişinde büyük zorluklar olur. İşte bu durumda hasta şiddetli ağrılar hisseder. Ağrılar taş safra kesesinden geçmeye başladığında aniden başlar. Bu ıstırap sadece karında hissedilmeyip göğse kadar çıkar. Sıklıkla sağ tarafta hissedilir. Yahut kanallarda bu taş yüzünden tıkanıklık olur. Bunun sonucunda oluşan semptomlardan birisi hastanın renginin sararmasıdır. Bundan başka titreme ve yüksek ateş de görülebilir.

Ağrı kesici ilaçlar ve ameliyatlar bu hastalıkta bilinen tedavi yöntemleridir. Ve ayrıca safra kesesinin ameliyatla alınması da bir tedavi yöntemi gibi anlaşılmaktadır.

Maalesef safra kesesi alınan bir hasta bundan sonra pek çok yan etki ve semptomla karşılaşmakta, bir dertten kurtulmak yerine birçok hastalıkla uğraşmaktadır.

Safra taşı olan bir kimse neyi yanlış yapmaktadır? Onun sindirim kanallarında iltihaplanma ve tahribat vardır. Vücut enerjisi düşmüş ve bünyesinde bolca toksin bulundurmaktadır. Safrası da normal bir kondisyonda değildir. Karaciğerin fonksiyonları da bozulmuştur.

Bu, safranın normal bir safra salgısı haline gelmesi ile önlenecektir. Normal bir safra salgısı olmazsa, safrada bu şekilde taş birikimi olacaktır. Safra taşı gibi, böbrek taşı oluşumunda da aynı mantık geçerlidir. Bu semptomlar farklı organlarda, taşlar farklı yerlerde olmasına rağmen rahatsızlık aynıdır.

Tedbirsiz ve karbonhidratlı ağır yemekler yenildiğinde vücut çok fazla enerji harcar ve toksin birikimi olur. Bununla beraber egzersiz azlığı, bu birikime fazlasıyla yardımcı olur. Ayrıca fazla iltihap ve mukus kolesterolle birleşir ve taşa dönüşür. Bunların hiçbiri sağlıklı bir bireyde oluşagelen şeyler değildir. Bir kimse yıllar yılı kendine kötü davranmış, yanlış yaşam alışkanlıkları ile hayatını sürdürmüşse, ancak böyle bir sonuçla karşılaşacaktır. Kimse böyle bir rahatsızlıkla dünyaya gelmez.

Sağlığın düzelmesi ve bu rahatsızlıkların semptomların düzelmesi, karaciğerin kendisini yenileyip iyi bir sağlığa kavuşmasının, oluşabilecek safra taşlarının normal bir safra suyu ile giderilmesinin bir yolu vardır. O da, uygun bir tedavi, yatak ve istirahat, kişinin kendisini sıcak tutması ve gerçek açlık gelene kadar yiyeceklerden uzaklaşmaktır.

Yemeğe dönüldüğünde, bir veya iki hafta, pişirilmemiş meyve ve sebzeler yenmelidir. Hasta uygun yiyecekleri düzenli bir şekilde yemeğe dikkat etmelidir.

Aynı öğünde protein ve nişasta yemek sindirim sistemini tahriş edecektir.

Benim düşünceme göre, safra taşı için bir ameliyata gerek yoktur. Normal beslenme düzelmeye yardımcı olamaz.

Birçok organ oruç esnasında kendisindeki hastalığı iyileştirmeye elverişlidir. Safra kesesini ameliyatla boşaltmak yerine oruç tedavisini kullanmak mükemmel bir sonuç verecektir. Böylelikle safra kesesi de bozulmamış ve zarar görmemiş olur.

Safra taşı için bir ameliyata gerek yoktur. Hasta safrası alındığında da iyileşmeyecektir.

Gözlemler sonucunda elde edilen bulgulara göre, böyle kişiler hastalıklarını atamamakta ve birçok yenileri de buna eklenmektedir. Doğru olan, hastanın, safrasının normale dönene ve safra taşını kaldıracak bir kimse haline gelene kadar, gözetim altında oruç tedavisini uygulamasıdır.

Oruçta birkaç haftadan sonra normal kimyasına ulaşan safra, biriken taşları parçalamaya başlar, hasta kum döker. Karaciğer henüz bütünüyle iyileşmemiştir. Karaciğer temizliği ile beraber bir ev temizliği gibi vücut kendisindeki pislikleri atmaya başlar. Sonunda beden sıhhate kavuşur.

Safra taşları hakkında geniş bir tecrübeye sahip olan Dr. G. S. Weger bunu daha iyi ifade etmiştir:

> Vücut kendi kimyasının değişimini yaptırabilen bir kimyager gibi, safrayı normal bileşimine dönüştürür. Biriken taşlar, safra yardımı ile yumuşak bir şekilde parçalanır. Sonuçta, küçük bir sıkıntıyla kum dökülür. Biz çok nadir vakalarda cerrahi müdahaleye başvururuz. Oruç tedavisiyle olağanüstü çabuk ve daha zararsız bir şekilde hastalık nihayetlenir.

Böbrek taşları için yapılan oruç tedavileri ve diyetler de yine safra taşlarında yapılan muameleler gibidir. Hasta aralıklı oruç tedavisi uyguluyorsa, yine taze meyve, pişirilmemiş sebze yemelidir. Birçok örnekle görüldüğü üzere, safra kesesi bir zeytin tanesinden daha da büyük olmamaktadır. İşte bu durumda da ameliyatlar oldukça riskli olmaktadırlar.

Böbrek taşları da safra taşları gibidir. Tedavilerden sonra, hastalara birtakım kurslar ve benzer etkinlikler verilerek korunmaları sağlanabilir. İyileşme yöntemleri, oruç tedavisinde bazen yavaş olabilir ama mükemmel sonuçlar vermektedir. Tedavide rahatlatmayan sonuçlarla karşılaştığımda ise zeytinyağına başvururum.

ORUÇ VE PROSTAT KESESİNİN GENİŞLENMESİ

Araştırmalara göre prostat hastalığının sebepleri bilinmemektedir. Fakat oruç uzmanlarının yaklaşımına göre prostat hastalığının esas sebepleri, yanlış beslenme sonucu ortaya çıkan kabızlık ve vücutta oluşan herhangi bir iltihabın prostat tarafından zararsızlaştırma girişimidir. Oruç tedavisiyle bu hastalıktan kurtulma şansı vardır.

Uzmanların fikrine göre iki, üç haftalık oruç tedavisinin sonunda prostata bağlı problemler çözülebilmektedir. Prostat kesesi erkeğin meni üretimi için çifttir. İdrar mesaneden idrar kanallarına (idrarı mesaneden dışarı çıkaran geçit; üretra) dökülür, burada prostat keselerinden salgılanan bir miktar meni ile karışır. Bu yüzden prostat keselerinin genişlemesi az veya çok idrar çıkışını zorlaştırmaktadır.

Prostatın genişlemesi erkeklerde çoğunlukla 35 yaşlarında, çocuklardaki bademcik genişlemesi gibi olur. Hemen her kadında rahme ait bir hastalık vardır. Hemen her erkekte de idrar kanallarında ve üretrada ülserleşme, iltihaplanma veya tahriş söz konusudur.

Prof. Dr. Arnold Ehret (Almanya) şunları söylüyor:

> Prostat Enfeksiyonu, mesane hastalığı. Bu hastalığa yakalanmış yüzlerce insanı yaşadıkları azaptan kurtardım. Natüristlerin bile iyileştiremediğini, boşaltımın doğal metotlarıyla ben iyileştirdim, yeni ve mukussuz bir beslenme tarzı, mükemmel bir kan oluşumuyla.

Bu hastalık özellikle hareketsiz ve şişman, göbekli erkeklerde daha sık görülmektedir. İdrarı zamanında boşaltamayınca, idrar

kesesi zehirlenir ve oradan da diğer organlara sıçrayarak değişik rahatsızlıklara sebep olabilir.

Dr. Shelton şöyle diyor:

> Elli yaşlarının üzerinde erkeklerin geniş bir çoğunluğunda, prostat kesesinin bir kısmı veya üretrada iltihaplanma görülmektedir.

Bu durumun sebebinin idrarın alıkonulması olduğu düşünülmüştür. Hastalığın ortaya çıkışı çoğunlukla kalça ve bacaklarda rahatsızlık hissi, lumbago ve siyatik oluşumudur. İdrarın alıkonulması sistite yol açar (idrar kesesinde iltihaplanma) ve hatta ülserleşmeye yol açabilir Aslında prostat hastalıkları ve komşu organlar üzerindeki etkisi bir abartı değildir. Yaşlı erkeklerden çoğunun prostat hastalığı tedavisi başarısızlığa uğramaktadır. Prostat genişlemesi otuz beş yaşlarında -daha erken veya daha geç- başlayabilmektedir.

Geniş karınlı, şişman ve genelde hareketsiz bir hayat yaşayanların, bu hastalığa yakalanmaları daha sık gözlemlenebilmekte, fakat zayıf ve hareketli erkekler her nasılsa bu hastalığa çoğunlukla yakalanmamaktadırlar. Aşırı yeme içme ve fazla seks bilinen sebeplerdendir. Bu sebepler hastalığın genişlemesine ve devam ederse daha da kötüleşmesine yol açar. Ve Dr. Shelton devam ediyor:

> Üç yıl önce prostat genişlemesinden rahatsızlanan bir hastam hastalığın semptomlarından uygulanan tedavilere kadar her şeyi anlattı ve şunları ilave etti: 'Ben at gibi yemek yerim.'

Doktorları ona yemek alışkanlıkları konusunda ikaz etmemişti. Fakat ağrılarını ilaç ve X ışınları tedavileriyle azaltmaya çalışmıştı.

Prostat hastalığında bu tür rahatlamalar memnun edici olamaz, aksine rahatsızlığın yavaş -yavaş ilerlemesine sebep olur. Operasyonla bezlerin bir kısmını veya tamamını almak veya diğer tedavileri uygulamak küçülmeye yol açar. Bu ise büyük memnuniyetsizliktir.

Niçin? Çünkü bu tedaviler yanlış yaşam alışkanlıklarının panzehiri değildir. Dengesiz ve aşırı beslenme devam ettiği sürece, prostat kaslarının büyümesine ilaç ve cerrahi müdahalelerle karşı koymak pek mümkün değildir. Binlerce hasta prostat operasyonları sonucu ölmüşlerdir. Prostat keselerinde başarılı bir operasyon için, iltihapların tamamının boşaltılması gerekmektedir. Bu ise kesinlikle mümkün değildir.

Bu operasyonlar ne yazık ki sadece acıları geçici olarak azaltabilir. Ne hastalık sebeplerini kaldırır, ne de sağlığı yerine getirebilir. Bu hastalıktan şikâyet edenler, geceleri sıkça tuvalete çıkarlar. Ben öylesini gördüm ki, birkaç günlük bir oruç tedavisinden sonra, on üç saat deliksiz olarak uyuyabiliyordu.

Ve bu kimseler önceleri güçlükle idrar yaparlarken, oruç tedavisinden sonra bir delikanlı gibi, rahatça idrarlarını boşaltabildiler.

Aşırı bir yeme alışkanlığına sahip bu kimselerde tekrar genişleme mutlak olmaktadır. Aşırı stres, aşırı çalışma, yaşam enerjisini boşa tüketmek, çay, kahve, tütün, alkol ve diğer tüm uyarıcı maddeler, bu genişlemenin tekrarlanmasına sebeptir.

Dr. Shelton sonuç olarak prostat hastalığıyla ilgili görüşüne şöyle devam ediyor:

> Oruç tedavisi tüm anlatılan durumlarda, eğer yaşam alışkanlıkları değiştirilmezse, geçici bir rahatlık sağlamaktadır. Prostat keselerindeki genişleme ve iltihaplanma oruç tedavisi ile azaltılabilir. Fakat sağlığın tümüyle yerine gelmesi sağlanamaz. Kısa bir oruç kesinlikle yetersiz kalmaktadır. Böyle kısa bir tedavi sadece idrar boşaltımını kolaylaştırır, stresi azaltır fakat bundan birkaç gün sonra aynı rahatsızlıklar meydana gelir. Bütünüyle bir iyileşme için alışkanlıklar kapsamlı bir şekilde değiştirmek gerekir.
>
> Eğer düşüncesizce beslenmeye devam edilirse, elbette prostat kesesi tekrar genişleyecektir. Ve eğer yaşam tarzı değiştirmezse, oruç tedavisi sadece geçici bir rahatlama sağlayacaktır.

BEL SOĞUKLUĞU

Aralık 1962'de Dünya Sağlık Organizasyonu "Bel Soğukluğuna Karşı Yenilgi" başlığı altında, penisilin ve diğer güçlü antibiyotiklerin hastalıkta sonuç vermediğini ifade ettiler.

Bu, bizim birçok vakada önceden tespit ettiğimiz bir durumdu. Onlar dünyada her yıl yaklaşık, 60 milyon bel soğukluğu rahatsızlığı tespit ettiklerini söylediler.

Birleşmiş Milletler'de birçok bölgede zührevi rahatsızlıkların arttığı, klinikler ve kontrol merkezlerindeki hastaların sayısından tespit edilmiştir. California'da 26.932 bel soğukluğu vakası hekimler tarafından teşhis edilmiştir. 1955'teki 14.697 vaka ile karşılaştırıldığında artış olduğu açıkça görülmektedir. Aslında yapılan araştırmalara göre, ülke çapındaki ve genç yetişkinlerdeki bel soğukluğu rahatsızlığı oldukça fazladır.

Hekimler penisilinin uzun bir etkisi olmadığını ve mikropların da alınan ilaçlara karşı direnç geliştirdiğini belirtmişlerdir.

İlerleyen dönemlerde ilaç tesiri, ilk kullanımlara göre daha fazla bile alınsa, çok etkili olamamaktadır. Anlaşılıyor ki, bel soğukluğu bilinen antibiyotik yöntemlerle tedavi edilemeyecektir.

Bu vakada bilinmesi gereken şudur ki, alınan ilaç dozu her seferinde bir öncekinden fazla olmakta ve sonuçta ilaç tümüyle etkisiz hale gelmektedir.

Bu hastalık benim gözlemlerime göre sünnet edilme ile önlenememektedir.

Dünyada sünnet olmamış insanlarda olduğu kadar, sünnetli insanlarda da görülebilmektedir.

Daha önceleri penisilini bu hastalık için kullanarak birçok bel soğukluğu vakasını tedavi ettim. Sonra birtakım ilaçlar ve penisilin kullanılmaya başlandı. Herkes bunları tercih eder oldu. Semptomlar ilaçlarla bastırıldı. Fakat hastalık tekrar tekrar gündeme geldi. Semptomların tekrarlaması hastalığın gerçekten tedavi edilmediğinin göstergesiydi.

Bel soğukluğu rahatsızlığı pek çok şekillerde tedavi edilmeye çalışılmakta fakat hasta hepsini denemesine rağmen, hiçbirinden sonuç alınamamaktadır. Birkaç yıl önce ılık suyun hastalığın tedavisi için kullanılan birçok ilaçtan daha etkili olduğu keşfedildi. Bu tedavi dört veya altı hafta sürmekteydi. Fakat oruç ve dinlenme tedavisi bundan çok daha kısadır. Komplikasyonların hepsi oruç tedavisinde tamamen yok edilmektedir.

Bütün yaşam enerjisini yok edici alışkanlıklar tütün, alkol, aşırı yeme, şehvet, geç saatlere kadar oturmak, aşırı aktiviteler iyileşmeyi geciktirecek ve komplikasyonların daha da şiddetlenmesine sebep olacaktır.

Benim kendi tecrübelerime göre, hastalık kadınlarda erkeklere nazaran daha çabuk iyileşme göstermektedir. Sıkıntıları daha azdır. Bunun sebebi, kadının kanalları daha geniş olduğu için, iltihabı daha iyi akıtabilmesidir. Yalnız bu müdahale oldukça hayati olup, dikkatli yapılması gerekmektedir.

Bizim yöntemlerimiz daha uygun olabilmektedir. Hasta sadece su içmekte ve bu da kişinin oldukça fazla su alabilmesi demektir. Fazla su, fazla idrar oluşturur. Bu da üretral kanalın yıkanmasına sebep olur. İdrar üretranın içini ve ağzını temizleyerek çıkar.

Ben her durumda oruç tedavisini tercih ederim. Eğer hastanın oruç tutması mümkün olamıyorsa, oruçtan önce üç beş günlük meyve diyeti yaptırırım. Hasta bir günde üç öğün taze meyve yer ve öğünler arası hiçbir şey yemez. Öğünlerde ağır meyveler de verilmez. Bu şekilde hasta günlük aktivitelerine de devam edebilecektir.

Oruç tedavisi ve aralarda verilen hafif diyetler hastalığın gelişmesini önlemenin yanı sıra hastalığın iyileşmesini sağlamaktadır. Bu tedavi sonunda hasta iyi bir performansa sahip olmaktadır.

Tekrar açıkça ifade ederim ki, oruç bir tedavi değildir. O, bel soğukluğu için bir tedavi şekli de değildir. Vücudun, kendisinden bel soğukluğu hastalığını (veya diğerlerini) çıkarması için, vücudun elde ettiği bir dinlenme ve yeniden yapılanma yöntemidir. Böyle bir durumla karşılaşan, bu hastalıklar sonucunda oruca giren bir kimse, oruç tedavisinden sonra kendisine zarar verebilecek şeyleri engellemeli, yaşam tarzını ona göre yeniden düzenlemelidir.

ORUÇ VE NEFRİT (BÖBREK İLTİHABI)

Böbreklerin dejenere olmasıyla, kan hücreleri idrarda görülmeye başlar. Çünkü artık böbrek işlevini tamamıyla yerine yetirememektedir. Ve kana böbreklerde süzülmüş olması gereken üre ve zehirler geçiş yapmaktadır.

19. yüzyılın ilk yarısında yaşamış olan hekim Richard Bright bu hastalığın teşhis ve tanısını ilk defa kendisi yapmıştı. Hastaların kanlarında böbreklerden süzülmüş üre, idrarlarında da kan hücreleri bulunmuştu. Bu hastalık o günden beri *Bright hastalığı* (böbrek iltihabı) olarak anılmaktadır. Prof. Dr. M. Shelton şu ilginç tecrübesini aktarıyor: "Çocuğunuzun ancak altı haftalık ömrü kaldı, artık onun için fazla bir şey yapamayız." Bunu söyleyen uzman hekim, modern bir hastanede diğer hekimlere de danışıp, aynı kanaate ulaştıklarını görmüştü.

Çocuk dokuz yaşındaydı ve nefrit olduğuna karar verildi. İki haftadır hastanedeydi. Hastalığın genel karakteristiğinde görüldüğü üzere, baştan ayağa şişmişti. Maalesef dokuz yaşında bir çocuk ölmek üzereydi. Çocuğun ailesi ondan vazgeçmeyi göze alamıyordu. Diğer bütün insanlar gibi, ölümün çocuklarını alması düşüncesindense bir ümide bağlanmayı tercih ettiler.

Anne çocuğunu hastaneden alıp başka yerlerde tedaviye sokmak istedi. Doktor, "Nerede olursa olsun çabalarınız maalesef boşa çıkacaktır. Keşke yapabileceğimiz bir şey olsaydı. Ama bir şey yapamayız" dedi.

Çocuk hastaneden alındı. Doğruca sağlık enstitüsüne getirildi. Baba ümitsizce kurumun yetkilisiyle durumu konuştu. Ona "Biz size fazla bir söz veremeyiz; fakat uğraşacağız" denildi. Bunun üzerine umutsuz aile çocuklarının iyileşmesine bir şans daha vermek üzere onu enstitüye yatırdılar. Hasta çocuk yatağa yatırıldı.

Önce beslenmesi durduruldu. Sadece yudum yudum su verildi. Hemen bir gece geçtikten sonra, ödem temizlenmeye başladı. O, idrar ve sulu bir dışkı ile dışarı atılıyordu. Birkaç gün sonra eklemlerin şişlikleri indi. Normal büyüklüklerine kavuştular. Küçük kız şişirilmiş bir bebek gibi görünürken iyileşmeye başladı.

Tedavisinin üzerinden iki hafta geçtikten sonra beslenmeye başlandı. Başlangıçta meyve ve sebze ile beslendi. Nişasta, şeker ve protein, birkaç gün sonra meyve suları ve lifli sebzelerle verildi. Bundan sonra iyileşme eskisine nazaran yavaşlamıştı ama memnun ediciydi.

Dokuz hafta sonra kızın taburcu olmasına izin verildi. Birkaç yıl geçtikten sonra kız evlendi. Yıllar sonra mükemmel bir sağlıkla enstitüyü ziyarete geldi. Güzel bir genç kadın olmuştu. Canlı bir sağlığa sahipti. Böbreklerinde de hiçbir sıkıntı yoktu. Biz bunun tipik bir iyileşme vakası olduğunu söyleyebilir miyiz? Elbette hayır! Nefrit gibi hastalıkların birçoğunda ki genç kızın durumundan daha kötü bir bozulmaya sahip yaşlı erkek ve kadınların böbreklerinde bu denli çabuk bir iyileşme görülmemektedir. Fakat şunu anlıyoruz ki ölüm her zaman kaçınılmaz değildir.

Oruç tedavisi fonksiyon ve yapıların restorasyonları için çok güzel bir fırsattır. Burada çocuk, asistanların olaya kuşkulu yaklaşmalarına rağmen, bünyesini toparlayabilmek için bir fırsat yakalamıştır.

Bazı kronik hastalıklarda hastalar, büyük bir korku ve endişe yaşarlar, hastalığın Nefrit hastalığı olduğunu düşünürler. Fakat hastalık henüz kronik bir boyutta değildir. Bir oruç tedavisi ile durum atlatılabilir. Bundan başka, hastanın böbreklerinin ve diğer organlarının bozulmasından ve patolojik değişime uğramasından önce bir şansı vardır.

Hasta bu şansı hayat tarzını değiştirerek iyi kullanmalıdır. Birçok ilaç böbreklerde iltihaplanmaya sebep olabilmektedir. İlaçlar böbreklerde yavaş -yavaş yaralar oluşturup, böbreği de-

jenere edebilmekte, hasta bundan dolayı, daha kısa bir yaşama sahip olabilmektedir.

Bu durumda oruç tedavisinin çok çok uzun olması gerekmemektedir. On gün, iki hafta, bazen üç hafta genellikle yeterli olabilmektedir. Oruca başladıktan kısa bir süre sonra böbrekler temizlenmektedir. Artık idrarda kan görülmez. Üre zehirlenmesi, baş ağrısı, baş dönmesi, çok idrara çıkma, yatak ıslatma, geceleri sık sık tuvalete kalkma, yetersiz bir şekilde kandan ürenin atılımı sona erer. Üre normal boyutlarda böbreklerden atılmaya ve rengi normale dönmeye başlar, keskin kokusu kaybolur. Ve her şey normale döner.

Böbreklerin iyileşmesi oruç tedavisi ile diğer meyve suyu ve lifli sebzelerle yapılan diyetlerden daha kısa sürede tamamlanır. Soğan, sarımsak, hardal, tere ve bunun gibi diğer yiyecekler böbrekleri tahriş edebilir. Bu yüzden diyette bunlardan kaçınılmalıdır. Çay kahve, kakao, çikolata ve özellikle et bu durumda yasaktır. Tedavi sırasında fazla su içmeye gerek yoktur. Böbreklere kendilerini tedavi etmeleri için bir şans verilmelidir.

Böbrek sorunları olan kişiler oruçtan sonra şu besinleri bol bol kullanmalıdır.

Pancar: Böbrekleri çalıştırır. Önemli bir potasyum kaynağıdır. Vücuttaki tuz oranını dengeler. Bu sayede böbrekler ve idrar yollarının çalışmasını destekler.

Kavun: Orta boy bir kavunun yarısı, günlük C vitamini ihtiyacını tamamen karşılar. A vitamini ve betakaroten içerir. Bunlar antioksidan, yani vücudu temizleyici etkiye sahiptir. Böbrekleri rahatlatır. Yüksek miktarda su ve düşük miktarda kalori içerir.

Karpuz: Çok iyi bir idrar söktürücü olan karpuz, vücuttaki atık maddeleri, bağırsakları ve kanı temizler. Kalbi koruyucu etkisi de vardır. Karpuz, soğuk algınlığına iyi gelir ve cinsel gücü arttırır. Vücuda zindelik, serinlik ve ferahlık verir. Böbrekleri çalıştırarak böbrek taşlarını ve kumlarını dökmeye yardımcı olur. Kemik gelişimini de destekler.

KOLİT (KALIN BAĞIRSAK İLTİHABI)

Kolitin diğer bir deyişle kalın bağırsak iltihabının sebepleri çok karışık oluğu için tedavisi de zordur ve çok uzun sürmektedir. Demek oluyor ki, zamanımızda her 15 kişiden 8–11'in de kolit görülmektedir. Kolitin sebepleri şunlardır;

- Yanlış beslenme.
- Uygun olmayan tedaviler.
- Aşırı ilaç kullanımı.
- Sinir bozukluğu vs.

Bağırsaklardaki iltihaplanmaya kolit adı verilir. Bu iltihaplanmanın nasıl olduğunu anlayabilmek için biraz açıklayalım. Anatomik olarak insan bağırsağı, yukarı, aşağı ve enine olmak üzere üç kısımdan oluşur. Bağırsak kör keseden başlar ve ince bağırsakla son bulur. İnce bağırsaktan sonra kalın bağırsaktan başlar. Bu bölüm sağdan yukarı karaciğerin yanından geçer. Buradan bağırsak kıvrılır ve enine olan kısmı başlar.

Bağırsağın enine olan kısmı, kıvrılarak karnın altında hemen midenin altına girmiştir. Sol kısımda ikinci bir köşeleme görülür. Bundan sonra da dalağın altından aşağı inen makattan kalın bağırsağa çıkan ve bu bağırsağın bir parçası olan S şeklindeki kısımla birleşir. İnce bağırsağın sonunda kaslar tarafından oluşturulan bir kapak şekillenir. İnce bağırsağın alt yarısının kapağı olarak bilinir. Bağırsağın makata bitişik parçasının sonunda da (rektum) benzer bir kapakla rektum nihayetlenir.

Kolon hareketleri sindirilen artıkları enine kolona geçirir. Ve oradan aşağı doğru büyük bağırsağa kan getiren damara, rektuma ve oradan da dışarıya açılır. Sindirim ince bağırsakta tamamlanır ve bu sindirilen yiyecekler orada emilir. Bu emilim esnasında biraz da su alımı olmaktadır. Fakat ince bağırsak özellikle sindirilen yiyecekleri emebilmek için programlanmıştır. Toksinleri absorp etmek için programlanmamıştır.

Bağırsak bazen iltihaplanmaktadır. Bunların en belirgin özelliği, sıkça görülen kabızlık ve ardından gelen ishaldir. Eğer kolit akut bir hale gelmişse def-i hacette mukus da görülebilir. Bu kısımda kolitin tüm sebeplerini inceleyeceğiz. Mukuslu koliti sınıflandıracağız.

Spazm durumları özellikle kolitli vakalarda görülür. Bilhassa kolit bununla belirlenir. Sıklıkla enine kolonda sarkma görülür. Fakat bağırsak kolit rahatsızlığı olmaksızın da sarkma gösterebilir. Kolit bu sarkma olmadan da görülebilmektedir. Spesifik bir kolitte çoğunlukla sarkma durumuyla karşılaşılır.

Mukuslu kolitin sebebinin spesifik bir kabızlık olduğunu düşünmek bir yanılgıdır. Bu gerçekçi bir yaklaşım değildir. Kronik kolit de bağırsağın diğer bir parçasında görülmektedir. Bu da büyük bağırsağa kan getiren damarın bir kolunda (sigmoiditis) veya başka yerlerde görülebilen akuttan daha şiddetli bir iltihaplanmadır.

Uzun zamandır bu durum muğlak kalmış, buna kabızlık veya gaz rahatsızlığından olduğu düşünülmüştür. Dışkıda mukus gözüktüğünde kolit olarak bilinmeye başlanmıştır. Bu mukus koyu bir kıvamda bir küme halinde ve lif lif görülür. Veya dışkıyı kaplamış olarak üzerinde çizgi halinde kan ile görmek de mümkündür.

Benim niyetim burada kolitin ne olduğunu, ne şekillerde görüldüğünü açıklamak değildir. Bağırsakta birkaç bölüme ayrılan kolit vardır. Proctitis, sigmoditis ve diğerleri ama hepsi de aynı hastalığın farklı kısımlarda görülmesidir.

Şimdi bu iki farklı isimle anılan kolitleri açıklayalım. Rektum ile Sigmoit arasında gerçek bir sınır yoktur. Biz burada kolona

hayali bir çizgi çizmiş durumdayız. Sigmoiddekine sigmoditis, diğer bölümdekine, rektumdakine de proctitis demekteyiz. Bu, bir kimsenin sol yanağındaki sivilcenin diğer bir kimsenin sağ yanağında olması gibidir.

Evet, vücudun tüm yerlerine göre iltihaplanmanın sınıflandırılması bu şekildedir. Eğer iltihaplanma burun zarında ise burun iltihabı, burna ait sinüslerde ise sinüzit, bronş kanallarında ise bronşit adını almaktadır. Bu, hastalıkların aynı olmasına karşın farklı yerlerde olmalarına dikkat çekmek içindir. Yine gastrit de midede olan bir iltihaplanmadır.

Bizler çoğunlukla kolitin nerede olduğunu teşhis etmeye ihtiyaç duymaktayız. Bizim burada ilgimizi çeken, iltihaplanmanın kolonun neresinde olduğunda hastaya daha güç geldiğidir. Kolitin tüm çeşitlerinde semptomlar birbirine benzer. Farklılıklar yerlerinde ve derecelerindedir.

İnsanlar hasta ve ıstıraplıyken nadiren neşeli ve mutlu olabilirler. Kuşku endişe ve devam eden depresyon hastalığın doğasındadır. Kendine fazla acıma ve korku, elbette kişi kolit hastalığına yakalandığında da olur. Uzun süreli kolitlerin sebebi sadece nevrotik ve psişiktir.

Kronik kolit vakalarının en az %95'i sürekli kabızlık çeker. Hasta çoğunlukla müshil ilaçları ve yağlar kullanır. Tahrişi ve kabızlığı bu uygulamalar geçici olarak engellemektedir. Fakat şunu idrak etmeliyiz ki, kabızlık bu rahatsızlığın bir semptomudur. İlaçlar, sadece geçici rahatlamayı sağlar ve hastalığın da ağırlaşmasına sebep olur.

Bütün kolit hastaları hazımsızlıktan şikayet ederler. Mide ve ince bağırsaklarında guruldama ve gaz hissettiklerini az veya çok ağrı çektiklerini söylerler. Çoğunlukla sürekli baş ağrıları veya belli fasılalarla şiddetli baş ağrısı çektiklerini söylerler. Hastaların birçoğu da kabızlıktan ve tansiyondan şikâyet ederler. Boyun kaslarında ağrılar olduğunu da ifade ederler.

Bir de kolit belirtisi gösteren diğer bazı rahatsızlıklar vardır. Bu belirtilere bakarak kolit zannedilir ve ona göre uygulanır, ancak hastalığın sebebi başka şey olduğu için yapılan tedavi de işe yaramayacaktır. Kolit belirtisi gösteren diğer rahatsızlıklar şunlardır:

- Kalın bağırsağın deforme olması sonucu karın ağrısı ve dışkı zorluğu.
- Kalın bağırsak spazmı ki, buna "spazmotik" kolit de denir.
- Çeşitli nedenlerle kalın bağırsağın tahriş olması sonucu ortaya çıkan ağrılar vs.

Bütün kolit hastaları hazımsızlıktan şikâyet ederler. Mide ve ince bağırsaklarda guruldama ve gaz hissettiklerini az veya çok ağrı çektiklerini söylerler.

Çoğunlukla sürekli baş ağrıları veya aniden giren şiddetli baş ağrısı çektiklerini söylerler. Hastaların birçoğu da kabızlıktan şikâyet ederler.

Hastalar zayıf ve az beslenmişlerdir. Dilleri genellikle bir tabaka ile kaplıdır. Ağızlarında kötü bir tat olduğunu söylerler. Nefesleri de kötü kokuludur. Bol miktarda biriken mukusun atılması için mide bulantısı hissederler.

Kolit hastaları neşesiz ve perişanlık hissi ile doludur. Endişelidirler. Cesaretlendirilmeye çalışılsalar bile bu duygularını gizleyemezler. Hastalar sinirli, heyecanlı ve sıkıcı olabilirler. İzun süren durumlarda hastalar bütünüyle kendilerini hastalığın şiddetine kaptırıp iyileşemeyeceklerini dahi düşünürler. Birçok kolit hastası ilaç kullanmaya alıştırılmıştır.

Hastalar çoğunlukla müshil ilaçlarının, vücut kuvvetlendiricilerinin ve sindirici ilaçların listesini yaparlar. Bir hekimden diğerine giderler. Hastalıkları ile ilgili bilgi ve ilaç almaya çalışırlar. Doktorlar da boş ve çaresizce uğraşırlar.

Kolitli hastaların bu hastalığa yakalanmalarının başlıca sebebi olarak onların zihinsel ve psikolojik yorgunlukları olduğu söylenmektedir. Aslında bu hastalarda yapılan en büyük yanılgı hastalık sebeplerini ortadan kaldırmamaktır. Biz hastalarımıza bunları anlattık. Ve toksin atıklarının alıkoyulmasının ve kan ve

lenfteki yığışımlarının kolitin oluşmasına ve gelişmesine sebep olduğunu ifade ettik. Eğer hastalar bu atıklardan kurtulurlarsa, kolit rahatsızlıkları da son bulacaktır.

Hastalar rahatsızlıklarını küçümserlerse, rahatsızlıklar ısrarla artacak, mukus, gaz, karındaki guruldama, kabızlık ve daha başka pek çok rahatsızlık tek tek veya ortaklaşa güçlük çıkarmaya devam edecektir.

Prof. Dr. M. Shelton'a göre, uzun bir dinlenme olmaksızın iyileşmek beklenilemez. Arkadaşlardan, aileden ve kişiyi yoran etkenlerden uzak durmak gerekir.

Bunun anlamı fiziksel aktiviteleri durdurmak ve tamamen dinlenmektir. Heyecandan uzak durulmalıdır. Fizyolojik dinlenme yiyeceklerden uzak durmakla gerçekleştirilir. Oruç tedavisi mide ve bağırsaklarda rahatlamaya yol açar, kan kimyasının normalleşmesine izin verir. Normal bir kan kimyasının nasıl kurulduğunu kimse anlayamamıştır. Hiç kimse kanın bir benzerini meydana getirememiştir.

Hastaların ilaç tedavisine devam etmeleri, bağırsaklardaki tahribatı ve dolayısıyla hastaların ıstırabını artırır. Sabun suyu kullanmak, pekmez içmek ve diğer pek çok yöntem uygulanmaması gereken yöntemdir. Kolit iltihaplanması vücutta bağırsaklardaki lokal bir iltihaplanmadır. Oruç tedavisinde kolitin vücutta temizlenmesi esnasında bünyede bulunan diğer bölgelerdeki örneğin, burun, boğaz, mesane ve bunun gibi pek çok iltihaplanmalar temizlenecektir.

Mikroplu dizanteri kolitin bir başka şeklidir. Buna mikropların neden olduğu söylenilir. Mikrobun dizanteriye sebep olduğu kesinlikle düşünülemez. Mikrop sadece hastalığın devam etmesine neden olur. Bu hastalık beslenerek veya ilaçlarla durdurulmaya çalışılarak önlenemez.

Hastalığın gerçek sebeplerini anlamak ve ortadan hızla kaldırıp sağlığı yakalamak gerekir. Eğer, alışılmış yöntemlerle tedaviye çalışırsak hastalık yıllarca sürebilir. Hatta ölümle bile sonuçlanabilir. İlaçlar mikrobu öldürür. Fakat ülserleşmeyi ve koliti artırır.

Oruç tedavisi vücudun gerekenden fazla beslenmesi ve toksin yükünden arınıp ishalin sona ermesi için bir fırsat sağlar. Açlık sırasında mikrobik durum da birkaç gün içinde sona erer.

Örnek: İki kız kardeş ve ailesi Meksiko City'de yaşıyordu. Ve amipli dizanteri hastasıydılar. Bu hastalık Meksika'da oldukça sık rastlanılan bir rahatsızlıktı. Onlar bu hastalıkla bilinen usullerle mücadele ettiler. İlaçlar mikrobu öldürdü ama bu arada beslenmeye de devam ettiler.

İlaç almalarına rağmen, dizanteri ısrarla devam ediyor, beslenmelerine rağmen de kilo ve güç kaybı gözleniyordu. Kızlar artık hastalıkları hakkında umutsuzluğa kapılmışlardı. Onlar bu hastalığın Meksika'da çoğu kere ölümle sonuçlandığını gözlemlemişlerdi. Korkmaya başladılar.

Sonra kardeşleri Newyork'lu biri ziyaret etti. Sağlık enstitüsünü anlattı. Sağlıklarına kavuşmaları için bir şansları olduğunu söyledi. Anneleri onları enstitüye getirdi. Ve her biri sadece birer haftalık tedavilere girdi.

İshal durdu. Beslenmeye başladılar ve meyve suyu içtiler. Nişastasız, minimum miktarda protein ve karbonhidrat içeren sebzelerle bir diyet uyguladılar. Sağlıkları hızla iyileşti. Kilo almaya başladılar. On beş yıldan fazla bir zamandır bu iki hanım hâlâ iyi ve sağlıklıdırlar.

Ülserli kolit mukuslu kolitin ilerlemesi ile olur. Kronik iltihaplanma bağırsaklarda ülserleşmeye sebep olur.

24 Ekim 1962'de yayımlanan bir gazetede Doktor Walter C. Alvarez "Ne yazık ki biz hekimler ülserli koliti iyice anlayamıyoruz. Bunun sebebinin tam olarak ne olduğunu çözebilmiş değiliz." demiştir. Bu hastalığın sebebinin ne mikrop, ne de bir virüsten kaynaklandığını fakat çoğunlukla şiddetli bir ishalin sonunda gündeme geldiğini ifade etmiştir.

Kötü bir evlilik geçirmek gibi birtakım sinirsel sebeplerle oluştuğunu belirtmiştir. Ona göre bazı hekimler de bu hastalığın, hastaların yiyeceklere olan alerjilerinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Sonra şöyle devam eder: "Kolit başlar ve çoğunlukla ba-

ğırsakların iç kısmında geniş ve kötü bir ülserleşme ile son bulur."

Ülserli kolit mukuslu kolitin ilerlemesiyle olur. Kronik iltihaplanma bağırsaklarda ülserleşmeye sebep olur.

Hasta ateşlidir, ishal vardır, kanlı ve irinli bir dışkı görünür. Sonunda bağırsak deforme olur ve kısalır. Ülserli kolitte çoğunlukla kabızlık ve ishal görülür. Bu durum yavaş yavaş daha da kötüleşir ve kronik kolit halini alır. Kolit aşınarak ve iltihaplanarak sürekli bir ülserleşme evresi sonunda kansere dönüşür. Ülserli kolit hastalığı kanser hastalığından pek de uzak değildir.

Aslında kanserle ülser arasında patolojik olarak bir farklılık vardır. Başlangıçta basit bir iltihaplanmadır. Bağırsak ve rektumdaki kronik iltihaplanmanın tedavisi hastalık kötü bir konuma gelemeden önce başarılı olmalıdır. Kötü bir duruma gelindiğinde artık hastalık çığırından çıkmıştır.

Ameliyatlar, rektum veya bağırsaklarda olan kanser oluşumunu suni olarak rahatlatabilmektedir. Bu da şüpheli bir durumdur.

Alvarez şöyle söylemektedir:

> Bazı durumlarda tıbbi tedaviler hastaya yardımcı olamıyorsa son çare olarak cerrahi müdahalelere başvurulmaktadır. Bu hastalık sırasında hasta, yatağında tutulmalı, açık bir diyet uygulanmalıdır. Yeterli miktarda besin almalı, kuvvetinin düşmemesi için de vitamin ile takviye yapılmalıdır.

Bizim metodumuz Doktor Alvarez'in metodundan biraz farklıdır. Fazla beslenmek bağırsağın iyileşmesini engelleyecek ve hastalığın devamına sebep olacaktır. Eğer ishalin başlangıcında açlık tedavisine başlanırsa ülserleşme ve değişim önlenecektir. Doktor Alvarez tarafından verilen tavsiyeler bu konuda bizi aydınlatmaktadır:

> Hastanın dinlenmeye ihtiyacı vardır. Bu yüzden geceleyin ağrı kesiciler verilmelidir. Kansızlığı için ilgili ilaçlar da verilebilir. Bu dalda önemli bir uzmanlığı olan Doktor J. A. Bayer, verilen antibiyotikler bazı durumlarda yardımcı olabilecektir demiştir. Chicago Üniversitesi'nden Doktor Kirsner, Boston'dan Ingel Finger ve diğer uzmanlar bazı durumlarda da kortizon benzeri ilaçlar verilebilir demişlerdir. Bazen tıbbi tedavilerin yardımcı olamadığı durumlarda da son çare olarak cerrahi müdahalelere de başvurulmaktadır.

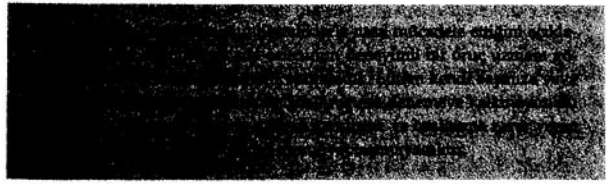
Görünüşe göre uzmanlar tedavilerin birinden diğerine başvurmakta ve bocalamaktadırlar. **Hastalık sebeplerini bilmeden semptomları yok etmeye çalışmakla bir yere varamayız. Ebetteki bağırsaktaki bir ameliyat sonucu hastalıklı bölgeyi kaldırmak hastalık sebebini ortadan kaldırmak değildir. Bu açıkça başarısızlığın itirafı gibi görünmektedir.**

Elma: Protein, vitamin ve doğal kimyasallar sayesinde sindirime yardımcı olur. Sindirimi kolaylaştırır. Bağırsak sorunları çeken kişiler için dengeleyici ve normalleştirici besin olarak nitelenirler.

Ayrıca demirden zengin yiyecekler kullanmalıdır:

Hayvansal gıdalar: Karaciğer, dalak, organ etleri, kırmızı et, yumurta

Bitkisel gıdalar: Üzüm, pekmez, kuru meyveler, yeşil sebzeler, kuru baklagiller, fındık, fıstık, susam.



ORUÇ VE EKLEM İLTİHABI

Hayatımızı tedbirsiz ve düzensizce harcıyor ve hastalıklara yakalanamamak için bir önlem almıyoruz. Niçin her başımız ağrıdığında bir aspirin alıyoruz da başımızın ağrımasına sebep olabilecek durumlardan sakınmıyoruz? Kabızlık çektiğimizde niçin müshil kullanıyoruz da, bize sindirim sorunu yaşatan şeylerden kaçınmıyoruz?

Zeki okuyucular için bu soruların cevapları hiç de zor olmayacaktır.

Rahatsızlıkların ortaya çıkış sebepleri kişiden kişiye farklılık gösterir. Zeki bir insan bütün ağrı ve rahatsızlıkların yanlış bir davranışı ima ettiğini bilir. Ve bu yanlış alışkanlığı azaltır. Beden rahatsızlandığında onun şikâyetleri olan bu ağrılar kişiyi güçsüz duruma getirir. Eklem iltihabı rahatsızlığı insanın en büyük korkusu, en ciddi rahatsızlık larından biridir.

Bu hastalığın eklemlerde gelişmesi ve sebeplerinin kaldırılmaması neticesinde, kişi yatalak veya yarı yatalak bir duruma gelmektedir. Ağrılar öyle ciddi ve şiddetli olmaktadır ki, kişinin zihinsel huzurunu, hatta dinlenmesini ve uykusunu engellemektedir. Soğuk ve nemli yerlerde ilerlemesine rağmen biz bu hastalıkla her yerde karşılaşmaktayız.

Eklem iltihabının bazı çeşitleri bilinmemektedir. Bu hastalığın tüm çeşitlerinde aynı tedavi (oruç) metodu izlenebilir. Eklem iltihabının ilk evrelerinde dokularda ağrı ve şişkinlik gözlemlenmektedir. Bundan hemen sonra iltihaplanma olur ve kişi eklemlerini oynatamaz duruma gelir. Kaslar ve bağ dokuları gerginleşir. Ağrılar gün geçtikçe artar.

Hastalığın sebeplerinin ortadan kaldırılmaması sonucunda da hasta kötürüm olacaktır. Romatizmal eklem iltihabı bir günde olmaz. Yavaş ilerler. İlk semptom ortaya çıktığında topallama başlar.

Eklem iltihabının gelişmesinden evvel, baş ağrıları ve çeşitli ağrılar oluşur. Kişi kendisini zaman -zaman kötü hisseder, uyku uyuma ve dinlenme güçlülüğü yaşar. İştah kaybı sindirim güçlüğü ve bunun gibi pek çok rahatsızlık yaşar. Fakat biz bu semptomlara gözlerimizi kapatmaya görmezlikten gelmeye devam ederiz.

Kaç insanın canını bu rahatsızlıklar sıkar. Bizler çoğunlukla belirsiz kas ağrılarını eklem sertleşmelerini ve bel ağrısı krizlerinin ikazlarını duymayız. Onları birtakım ağrı kesiciler ve sıcak banyolarla engellemeye çalışırız. Semptomları bastırmak onların sebeplerini ortadan kaldırmak demek değildir.

Eklem iltihabının sebeplerini kısaca özetleyecek olursak. Yine vücudun tümünü kötüye kullanmaktandır diyebiliriz. Çok yemek, içmek, duygusal yoğunluk, erotik aktivitelerin çokluğu ve diğer şekillerdeki, pek çok aktiviteyle vücudu yormaktır. Çocukluktan itibaren aşırı beslenme, bunun temelini atmaktadır. Bu hastalıktan şikayetlenenlerin hemen hepsi, çok yiyen, özellikle aşırı şeker, nişasta, ekmek, patates, kek, pasta yiyen kimselerdir.

Dengesiz ve aşırı beslenme pek çok rahatsızlığın temelini teşkil eder. Asla ihtiyaçtan fazla et, özellikle sucuk, salam, pastırma, sakatat yememeli. Aşırı hayvanî yağ da yememelidir. Karaciğer ve böbrekler aşırı yeme, ilaç ve yorulma ile yıpratılmamalıdır. Aksi halde romatizma, eklem iltihabı ve diğer hastalıklardan kurtulma imkanı yoktur.

Bu kimselerin eklemleri sertleşir ve bu sertleşme sonunda da organlarını hareket ettirmekte zorlanırlar. Diz eklemi, bilek, dirsek ve diğer eklemlerini hareket ettirirken acı hissederler.

Romatizma, bel ağrısı, kas romatizması, iltihaplı romatizma, damla hastalığı, eklem iltihabı rahatsızlıklarının iyileşmesi ve yine tekrarlamaması için hastanın kendisini kuvvetten düşürecek alışkanlıklardan sakınması, kendi limitlerini öğrenmesi yani kendisine saygı duyması ile oluşacaktır. Kötü alışkanlıklara teslim olmak, hastalıkları beraberinde getirecektir.

Tedavi eklem iltihabında da hastalık sebeplerini ortadan kaldırmakla olacaktır. Günümüzde ilaç, aspirin, kortizon veya diğer ilaçlar eklem iltihabında kullanılmaktadır. Bu ilaçlar hastadaki acıların dinmesine, semtomlarından hastayı geçici olarak uzaklaştırmasına rağmen kısa bir süre rahatlamadan başka bir şey yapamamaktadır. Üstelik bu durum hastadaki iyileşmenin zorlaşmasına neden olmaktadır.

Vücut fevkalade kendisini iyileştirme gücüne sahiptir. Ve çoğunlukla iyileşmede başarılıdır. Eğer hastalık sebepleri ortadan kalkarsa iyileşme daha çabuk ve daha iyi gerçekleşebilir. Vücut ORUÇ tedavisi sırasında toksin birikimini atmak için bir fırsat bulmakta, kanın bileşimi temizlenmekte ve tedavi sonunda alınan temiz ve sağlıklı besinlerle güçlü bir yapı kazanmaktadır. Tüm iltihabın vücuttan atılması gerçekten görkemli bir rahatlamaya sebep olabilir.

Tabii bu arada hastanın iyileşme konusundaki kararlılığı ve isteği de çok önemlidir. Hasta, tedavi sonrasında sağlıklı bir şekilde yaşamını devam etmek istiyorsa, yaşam tarzını, tükettiği şeker ve nişastayı kontrol altına almalıdır.

Kendini kontrol, özveri bazen usandırıcı olsa bile tüm bunlara biraz da sabretmek gerekmektedir.

Vücuttaki durumu bu kadar hızlı ve kesin bir şekilde oruç tedavisinden başka hiçbir şey değiştiremez. Oruç tedavisi eklem iltihabının ağrılarını rahatlatır. Onun etkisi ilaçlardan çok çok daha fazladır ve herhangi bir riski ve zararı da yoktur.

Eklem iltihabı rahatsızlığında oruç tedavisinin faydaları tamamıyla kişinin kendi bünyesine ve diğer şartlarına bağlıdır. Fakat hasta her durumda bir gözetmen eşliğinde tedaviyi uygulamalı gerektiğinde bilgilendirilmelidir. Bu rahatsızlıkta hastaların egzersiz yapmaları pek doğru değildir. Egzersizler hastalardaki iltihaplanmayı ve ağrıları artırabilmektedir.

Prof. Dr. M. Shelton: Ben bir hastaya eklem iltihabı probleminden iki yıl içinde oruç tedavisi ile kurtulabileceğini söylediğimde hasta 'iki yıl mı?' diye çığlık attı. Ve 'Ben 28 yıldır bu hastalıkla uğraşıyorum' dedi.

O bu hastalığa yakalandığı ve ilk semptomla karşılaştığını anladığında bir bakteriyologdu.

Laboratuarında çalışıyordu. Bir hekimle bağlantı kurdu. Ve tedavisi için onların söylediklerini uygulamaya koydu. Fakat genel olarak biliniyor ve kabul ediliyordu ki bu hastalığın herhangi bir çaresi yoktu.

Semptomları hafifletmekte başarı sağlansa bile hastalığın gelişmesini önlemek mümkün değildi. Çünkü hastalık sebepleri ortadan kaldırılmıyordu.

Yılların geçmesiyle hasta koltuk değneklerine ihtiyaç duydu. Ayak bileklerinin eridiğini ve bunun önüne geçilemediğini gördü. Zamanla kımıldayamaz hale geldi.

Bu hasta uzunca bir oruç tedavisine girdi (kırk altı gün). Hastalığında bu süreç sonunda büyük bir düzelme gözlenebiliyordu. Ağrılarından kurtulmuştu. Artık eklemleri de sağlamlaşmıştı.

İki yıl yeterli olmadı. Onun tamamıyla iyileşmesi dört yıl kadar sürdü. Bu zaman içinde ikinci bir oruç ve birkaç günlük oruçlar uyguladı. Oruçlar arasındaki beslenmesi bir gözetmen denetimindeydi. Günlük banyolar aldı ve günlük egzersizler yaptı.

Sonuçta omurgası doğrulmuştu. Kol ve bacaklarını normal bir şekilde kullanabiliyor ve başını döndürebiliyordu. Neredeyse dik bir pozisyonda yürüyebiliyordu. Baston veya değnek kullanmıyordu. Ve herhangi bir ağrısı da kalmamıştı. Ve bundan sonra da normal çalışmalarına devam etti.

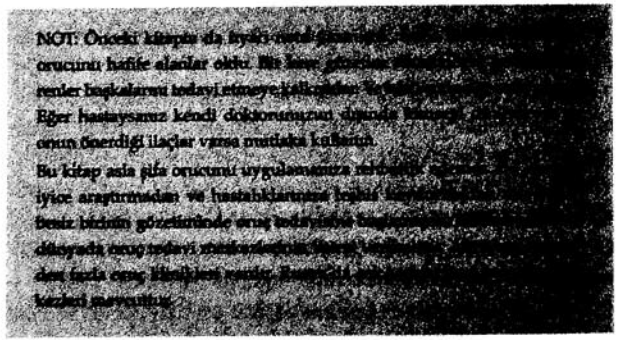
Dr. H. M. Shelton:

> Mrs. G. 44 yaşındaydı. Kanada da bir okul müdürünün eşiydi. Onun eklem iltihabı sadece birkaç haftalık idi. Ama ona çok acı

veriyor, topallamasına neden oluyordu. Doktoru bu hastalığın iyileşebilmesi konusunda bir söz veremedi. Fakat acılarını azaltacak, ona geçici bir rahatlama sağlayacak birtakım aspirin ve kortizonlu ilaçlar verdi. Mrs. G. Oruç tedavisine girdi. Sadece üç hafta geçtikten sonra ağrılarından ve iltihaplanmalardan kurtuldu. Ve eklemlerini normal bir şekilde hareket ettirebiliyordu.

Kendisinin tedavisi ile meşgul olan doktorlara şöyle söyledi: **"Sizin bu tedavi şeklinizi her yerde anlatacağım."** Ve dediği gibi de yaptı. Üç yıl boyunca bağlantı kurduk ve bu zaman içinde, eklem iltihabı rahatsızlığına bir daha yakalanmadığını öğrendik.

Bu iki hastada olan durumların yüzlercesini 40 yıldan fazla bir zamandır iyileştirmekteyim. İyileştirmeleri hemen hepsinde tekrarlamalar görülmemiştir. Fakat bazı bireyler yaşam tarzlarını ve yeme alışkanlıklarını değiştirmemekte ve bunun sonunda da tekrar rahatsızlanabilmektedirler.



ORUÇ VE KALP HASTALIKLARI

Önceleri doktorlar, insan 6 gün kadar yiyeceksiz kalırsa kalbin çalışması bozulur ve ölür düşüncesine sahiptiler. Bilimsel çevrelerdeki bu düşünce ünlü 1920'deki ünlü açlık grevlerine kadar devam eder.

İrlandalı yurtseverlerin paskalya isyanından sonra devam eden tutuklanmaları ve grev yetmiş-doksan gün kadar sürmüştü ki, bu uzun zaman boyunca yiyeceksiz kalmışlardı. Onlar böylece kalbin yiyeceksiz kalma sonunda çökmesi teorisinin yanlış olduğunu ispatlamışlardı.

Biz günümüzde artık bu yanlış kanıda değiliz, artık orucun bu harika organı güçlendirdiği kanaatindeyiz.

Oruç tutan kimselerin uzun periyotlarla "aç" kalabilme operasyonları ve gösterdikleri tepkiler ve bununla birlikte yapılan bilimsel çalışmalar geçmişteki yargının yanlış olduğunu bize öğretmiştir. Aslında orucun kalbe olan faydaları önceki hekimler tarafından bilinmesine karşın yıllar önce bu görüşün açıklanması bilim çevreleri tarafından yasaklanmıştı.

Şunu söyleyebiliriz ki, açlık tedavisi son yirmi yıl içinde kullanılan ilaçlar veya cerrahi müdahalelerden daha iyi bir sonuç vermektedir. Oruç tedavisi kalp hastalığını sınırlamaktadır.

Prof. H. M. Shelton:

Altmış yaşında bir bayan vardı. Yıllardır küçük bir kalp rahatsızlığı ile yaşıyordu. Onu üç haftalık bir oruç tedavisine aldım. Yatakta yatarak istirahat ederken tedavisine devam etti. Orucun sonlarına doğru şöyle bir açıklamada bulundu: Kalbimi

çok dinlenmiş hissediyorum. O kadar sessiz ki bedenimde bir kalp taşıdığımdan neredeyse şüphe duyacağım.

Önceleri yüksek bir kan basıncına sahipken, şimdi kan basıncı düşmüş ve yirmi kilo kaybetmişti. Uykusuzluk ve dinlenme ile ilgili problemleri ortadan kalkmış, bağırsaklarındaki sindirim bozukluğu da yoluna girmişti. Kalbin fonksiyonlarının düzelmesiyle daha genç görünüyor, gözleri parlıyordu. Ses tonunda bir gençleşme vardı. Psikolojik olarak da çok dingindi.

En çok bilinen üç çeşit ağır kalp hastalığı vardır: Kalbin deformasyona uğraması ve genişlemesi kalbin yağlanması ve damarların tıkanması, kalbin ritimlerinin bozulması. Bütün bunlar her şeyden önce haddinden fazla yağ ve hamur işleri tüketildiğinden dolayı baş göstermektedir.

Gereğinden fazla et, peynir, tuz veya şekerli yiyecekler kalbin işini bitirmektedir. Eğer kalp atışlarınızda bir düzensizlik varsa et, tuz ve hamur işleri azaltmalı veya en azından iyileşene kadar yememelidir.

Eğer kalbiniz ağrıyorsa aldığınız gıdaların çoğunluğu negatif (ying) enerji taşıyor olabilir. Yani ilk başta şekerli yiyecekleri ve su çeşitlerini azaltmanız gerekecektir. Sıcak yeşil çay içmeye başlarsanız ağrılarınız azalır ve geçer.

Eğer kalbinizde yağlanma veya sıkıntı hissediyorsanız, bu kalp damar ve kaslarının sertleştiğini gösterir. Bu durum gereğinden fazla pozitif (yang) enerji taşıyan besinler aldığınızdan dolayı olabilir. O zaman mantar ve tatlı meyveler gibi "ying" enerji taşıyan besinler almaya çalışın (bkz. Besinlerdeki pozitif ve negatif özellikler).

Kaldı ki, oruç bu sorunları kolaylıkla halleder. Oruç sırasında damarların içten tıkanmalarına sebep olan atıklar ve kolesterol bileşimleri kendi kendine yavaş yavaş eriyip gitmektedir.

Kalp hastalıkları olan, ateroskleroz, keskin miokardit, kalbin yağlanması, endokardit ve perikardit gibi rahatsızlıklar oruçla tedavi edilebilmektedir.

Oruç kalp için olağanüstü bir dinlenme imkanı sağlamaktadır.

Fizyoloji Doktoru Hereward Carrington beslenme ve açlık üzerine şunları söylemiştir: "Kalbin oruç tutarak güçlendirilmesi ve canlandırılması şüphe götürmez bir gerçektir." Bu şekilde kalbin zayıf kısımlarının fizyolojik olarak güçlendiğini kabul etmek en gerçekçi yaklaşımdır. Şu üç sebepten dolayı bunu kabul ederiz:

1. Oruç kalbin dinlenmesini sağlar.
2. Kan akışını düzene sokar.
3. Kalp hastaları bu sayede uyarıcı madde alınmamasına alışırlar.

Eğer kahve, çay ve bunun gibi uyarıcı madde alımları ve yanlış yiyecek alımları durmaksızın devam ederse kalpte bir büyüme meydana gelir. Böyle bir rahatsızlığı olan ve oruç tedavisi uygulanan hastalarda yaptığımız incelemelerde şaşırtıcı bir iyileşme gördük.

Dr. M. Shelton: Çok yemek yenildiğinde vücut tüm enerjisini sindirime harcamaktadır. Bu durumda harcanan enerji boşa gider. Fakat az yenince diğer fonksiyonlarını da yürütebilir. Kalp de düzenli ve ritmik çalışmaya başlar. Kalp hastalıklarının neredeyse yüzden fazla çeşidinde farklı zaman periyotlarında tutulmuş oruçları izledim. Ve tedavinin sonunda hastaların hemen hepsinde gözlemlediğim şey, kalplerinin öncekinden daha güçlü ve sağlıklı olmasıydı.

Birçoğu hemen hiç iyileşemeyecek durumda idi ama tedavi çok etkili olmuştu. Çarpıntı yapan kalpler daha sükûnetli atmaya başladılar, anormal bir yavaşlıkta atan kalpler daha hızlı oldular, zayıf kalpler güçlendi, düzensiz bir atışa sahip kalpler düzenli atmaya başladı, nabızlardaki düzensizlik ortadan kalktı ve birçok kalp rahatsızlığının iyileştiği gözlemlendi. Oruç tedavisi kalbi büyük bir yükten kurtardığı için hastalıkları düzeltmesine hayret etmemelidir.

Bu arada kalp elbette besinsiz kalmaz, vücudun besin rezervlerinden beslenir. Oruç tutmaktan daha doğal bir dinlenmeyi ne

gerçekleştirebilir? Oruç, kalbi tamir eder ve onun kuvvetinin yerine gelmesini sağlar. Kalbin dinlenmesi iki şekilde gerçekleşir:

1. Kalp atışlarında bir azalma görülür. Normal şartlarda bir kalp dakikada seksen atarken dinlenme de olan kalp dakikada yetmiş veya daha az atmaya başlar.

Normal şartlarda dakikada seksenden daha fazla atıyorsa o zaman dinlenme sırasındaki düşüş dramatik olmaktadır. Evet, kalbin dakikada 80 vuruştan 70'e düşmesi sonunda bir dakikada 20, saatte 1200 ve günde 28.800 vuruş kâr ederiz. Tabii bu arada şunu da belirtmeliyiz: kalbin duygusal hareketlilik yaşandığı zamanlarda olağan dalgalanmaları vardır. Kalbin bu fonksiyonları oruç ile değişmemektedir.

2. Dinlenmeyi sağlayan diğer faktör kan basıncının düşmesidir. Eğer kan basıncı 160 mm ise bu basınç oruç tedavisi süresince 140, 130 hatta 115 e' kader düşebilmektedir. Ve bu tedavi boyunca basınç böyle düşük bir değerde kalmaktadır. Bir kadının kan basıncının 295 mm olduğunu gördüm ve tedaviye girdikten sonra iki haftadan az bir zaman içinde kan basıncı 115 mm kadar düştü. Bu kalbin daha az bir gerilimle çalıştığı anlamına gelir.

"Kalbim çok ağır çalışıyor. Onun sesini hiç duyamıyorum." Bu, açlık tedavisine giren bir Kanadalının benimle arasındaki bir tartışma konusuydu. Bu durum orucu bırakıp yemek yemeye başlayana kadar devam etti. Tedavinin başlangıç günlerinde ise şöyle söylerdi: "Bazen kalbimin tıkırtılarını duyuyorum. Bunu çoğunlukla gece yastığa başımı koyduğum zaman işitiyorum ve çok rahatsız oluyorum."

Onu oldukça fazla rahatsız eden bir kalp çarpıntısı da vardı. Hiçbir şey kalbi oruç kadar dinlendiremez. Çünkü oruçta kan basıncı düşer ve kalp de o ağır basınç yükünden kurtulur.

Gerilim ve nabzın atışları azalır. Ve bu olağanüstü organ, kendisini dinlenmeye alır. Daha az çalışarak kendini tamir eder.

Önceki sayfalarda tekrar tekrar yinelediğimiz gibi, oruç fizyolojik dinlenme için bir fırsattır. O herhangi bir şey yapmaz fakat yoğun çalışmalara verilen bir moladır. Oruç ile birlikte vücut

kendisini dinlenmeye alır. Böylece vücut için bir dinlenme arası verilir.

Daha az kan basıncı ve daha az gerilim ile kalp daha iyi bir dinlenme ve kendisini yenileme sürecine girer. Bu şartlar altında kendisini tamir eder, güçlendirir ve bütünüyle yeniler. Kalbin yenilenmesini sağlayan ikinci dereceli kaynaklar da vardır.

Bunların arasında kalbin dinlenmesini sağlayan başlıca sebep kilo kaybıdır. Kalp kilolu bir kimsede tüm vücuda kanı pompalayabilmek için çok daha fazla çalışır. Çünkü kişi büyük bir hacme sahiptir. Ama kilo kaybı gündeme gelmeye başladığı zaman bu uğraşı azalır.

Kilo kaybıyla kalp büyük bir yükten kurtulmuş olur. Kalp verilen her kilo ile yapmakta zorlandığı bir işten kurtulur. Vücutta yeterli dolaşımı gerçekleştiremeyen kalbin belirtileri dudak ve parmaklarda morarmalar ve nefes alıp verme ile çabucak tanımlanabilir.

Bununla birlikte böyle bir hastada zayıf, zor hareketli, damarlarla ilgili problemler, ödem ve dokular arasındaki boşaltım sorunları gibi birçok problem de görülebilir. Kilolar ile beraber artan dokular zaten zor olan kalbin işini daha da zorlaştırır.

Kalpteki yük arttıkça bu durum dayanılmaz olur ve kalp gitgide zayıflar. Kalp zayıfladıkça vücutta su toplanır yani ödem oluşur. Çünkü kalp dolaşım ve dokular arası boşaltım işlevini tam olarak gerçekleştirmemektedir. Toplanan su arttıkça kalp daha da zorlanır. Ve kalbin kurtuluşunun çok zor olduğu gaddar bir hava dolaşımı başlar.

Ödeme sebep olan diğer bir faktör tuzdur. Bol miktarda su alındığında tuz su ile beraber dışarı atılır. Bu durumda tuz atılım miktarı oldukça fazladır ki, günde 78 gramın üzerinde tuz atıldığı gözlemlenmiştir..

Dikkatle gözlemlenen biyokimyasal araştırmaların sonucunda oruç tedavisi altında bulunan hastaların oldukça fazla sod-

yum klorür attığı tespit edilmiştir. Tuzun boşaltılmasında ilk basamak kandaki tuzun atılımıdır. Oruç tutulmaya başlandığında vücut çabucak tuzu dokulardan çıkarıp atmaya başlar. Ödem ve su toplama da büyük oranda kaybolur.

Oruç tedavisinde hasta hiç yemek yememekle birlikte bol miktarda saf su aldığı için depolanan tuzları çıkarmak zorunda kalır. Özellikle vücutta ödem söz konusu ise alınan saf su ile dokulardaki ödem temizlenir.

Dr. Shelton sonunda şöyle yazıyor:

> Oruç yenilenme ve hakiki bir tedaviye ihtiyaç duyulması anında kullanılabilir. Şunu da tekrar belirtmek zorundayım. Bu tedavi denetim ve gözetim altında bir uzman ile birlikte yürütülmelidir. Aksi takdirde önemli tehlikeler doğurabilir. Kalp hastalığı olan hastalar hiçbir şekilde kendi kendilerine oruç tutmayı denememelidirler.

Kalp hastalarına faydalı olan besinler aşağıda sıralanmıştır:

Bezelye: Haftada 10 porsiyon domatesli bezelye yemeği yiyen bir erkeğin, yemeyene oranla prostat kanserine yakalanma riski yüzde 35 daha azdır. B vitamini ve protein deposu olan bezelye, kalp için de çok önemlidir.

Kepekli ekmek: Kalp hastalıklarıyla bağırsak kanseri için faydalıdır. Günde 12 gramdan fazlası kişiye göre zararlı olabilir.

Kiraz: 100 gramında 40 kalori bulunur. İçerdiği ellegic asit, vücudu kansere karşı korurken, kiraz kalp damarlarındaki normal kan dolaşımını sağlar. Çok kiraz yenmesi, gut hastalığına yakalanma riskini de düşürür. Günde 20 kiraz 1 aspirin yerine geçer.

Çikolata: E vitamini, magnezyum ve demir kalp hastalıklarına yakalanma riskini düşürür. Günde en fazla 1 çikolata yiyin.

Elma: Günde 5 adet yiyin.

Mısır gevreği: Günde 1 tabak yeterli.

Salatalık: Diyet yapanların en büyük yardımcısı olan salatalık, kolesterolü düşürür. Kalbi güçlendirir. Unutmadan ekleyelim: Salatayı soymadan yiyin. Çünkü kalbi kuvvetlendiren madde, kabuğu ile derisi arasında bulunur.

Yumurta: Tüm yiyecekler içinde en kaliteli proteini içerir. En önemli özelliği, kolesterol oranını düzenleyen lesitin maddesi içermesidir. Tavada az yağda pişirilmiş yumurtayı tavsiye ederiz.

Sarımsak: Mutfağınızdan eksik etmeyin. En az 1000 doğal tedavide kullanan sarımsak, sindirim sisteminden kansere, kan dolaşımından kalp hastalıklarına kadar her şeye yararlıdır. Ancak hamileler dikkat etmelidir. Aşırı tüketidiğinde kalp yanmaları ve çarpıntılarına yol açar. Günde bir diş yeterlidir.

Humus: E vitamini zengini humus, kanda kolesterol oranını da ayarlar.

Kavun: Bir kavunun yarısı insan vücudunun günlük C vitamininin ihtiyacının tamamını, A vitaminin de yüzde 15'ini karşılar. Kavun, kalp ve böbrek hastalarının diyetlerinde sıkça kullanılan bir meyvedir.

Şeftali: Bir şeftali, günlük C vitamini ihtiyacının yarısını karşılar. Sindirimi kolay olan meyvenin koyu renklileri tercih edilmelidir. Çünkü kabuğuna renk veren betakarotene maddesi, kalp ve kansere karşı faydalıdır.

Pirinç: E ve B12 dışında tüm B vitaminleri ve potasyum içerir. Özellikle kolon ve bağırsak kanserlerine karşı faydalıdır. Kolesterolü düşürdüğünden kalbe iyi gelir.

Ton balığı: Kolesterol ve tansiyonu düzenler. Anemi hastalığına karşı D ve B12 vitamini içerir. Birçok kansere karşı vücudu içerdiği nikotinik asitle korur. Bir konserve ton balığı vücudun D vitamini ihtiyacının tamamını karşılıyor.

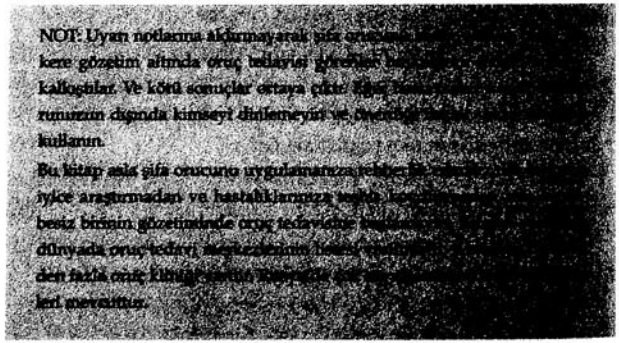
Hindi Eti: 125 gramı, vücudun günlük folik asit ihtiyacını karşılar. Folik asit, kan hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur.

Karpuz: Bir dilimiyle günlük C vitamini ihtiyacınızın %80'nini karşılarsınız. İçerdiği potasyum, kan dolaşımını sağlar.

ORUÇ VE KULAK HASTALIKLARI

Kulak hastalıkları genellikle kalp damar ve yüksek tansiyon hastalıklarıyla bağlıdır. Oruç kulak hastalıklarına çok iyi gelmektedir, tabii ki, eğer hastalık doğuştan değilse ve çokta derin kronikleşmemişse 15, 25- günlük oruç ve ardından 15, 25- günlük uygun beslenme süresi sonucunda, başta ve kulaklardaki gürültü sesleri yok olur ve kulaklar sesleri daha iyi duymaya başlar. Bu iyileşmeyi uzmanlar şöyle açıklıyorlar: Orucun etkisiyle sinir uçları ve kulak salyangozları arınır. Kulak ve beyin etrafının mukuslardan arınmasıyla bu bölgeler yeniden kuvvetlenirler.

Kulak rahatsızlıklarında yardımcı tedaviler: Eğer kulak zarı delinme yoksa kulağa soğan suyu damlatmakla birçok sorunu gidermektedir. Ayrıca sülük tedavicide zayıf duyan kulakları açar.



HAMİLELİKTE ORUÇ

Hamilelik, kendisinde bir ağrı, acı veya rahatsızlık hissedilmeyen biyolojik bir haldir. Hayvanlarda hamilelik sırasında herhangi bir rahatsızlık gözlenmez. Onlarda hamilelik döneminde mide bulantısı ve kusma da görülmez. Bu hal aslında daha ilkel yaşayan insanlarda da pek görülmemesine karşın, uygar toplumlarda sıkça karşımıza çıkan bir durumdur.

Şu bilinmelidir ki, hamilelik döneminde karşılaşılan bu mide bulantısı ve kusmalar aslında annenin de sağlığını düzenleyici doğal metotlardır. Anne bu yol ile toksinleri atmak istemektedir.

Ne zaman bir hamilelik söz konusu olursa yeni bir canlının yaşamına elverişli hale gelmesi için annenin bünyesi içinde bir temizlik yapılması şarttır. Oruç bunu sağlayan bir durumdur.

Mide bulantısı hamilelikte, bir refleks veya bir reaksiyon şeklinde açıklanmaktadır. Fakat böyle bir şekilde onu açıklamak yanlıştır. Bu aslında doğal bir temizlik sürecidir bunu böyle anlamak gerekir.

Anne rahmindeki bebek annesinin ona sunduğu besinlerle beslenmektedir. Eğer annenin kanı temiz olursa hamilelik dönemi çok rahat ve daimi neşe dolu geçecektir. Yok, eğer annenin kanı temiz değilse o zaman vücut alarm sinyali verecektir.

Yani rahimdeki embriyonun normal fizyolojik ortamı için vücut genel bir arınmaya başlayacaktır. Bu arınmanın ne kadar sıkıntılı olduğunu herhalde bazı anneler çok iyi bilirler. Mide

bulantısı, baş ağrısı, yorgunluk ve halsizlik hatta bayılmalar vs. İşte tüm bunlar normaldir, şayet toksin dolu bir vücutta kendiliğinden bu tür arınmalar yapılmazsa o zaman korkunç olaylar kaçınılmaz olacaktır: Yani, çocuk anne rahminde ölür, anne düşük yapar, çocuk doğar doğmaz hastalanır veya dünyaya zekâ özürlü bir çocuk gelir.

Toksinli bir kadın, yeni bir oluşum için elverişli değildir. Toksin organizmada depolanmış ve alıkonulmuştur. Bunların kaldırılması için derin bir temizlik gerekir. Bunun için gerçek bir temizlenme yöntemine başvurulmalıdır; bu da geçici bir sure için beslenmenin durdurulması demektir. Midede yiyeceklere karşı bir isyan ve onları reddetme görülür.

Karaciğer fonksiyonlarını hızlandırır. Fazla safra mideye karışır ve oradan kusma ile atılır. Yiyeceklere karşı bir tiksinme ve bu yol ile vücutta arınma başlar. Ev temizliğinin başlaması, yeni bir yaşamın bu evde başlayacağının alametidir. Bulantıları ilaçla yok etmeye çalışmanın ne derece doğru olduğu şüphelidir. Bu sadece kusma ve mide bulantılarının daha uzun bir süre devam etmesine sebep olur.

Hamile bir kadın, ilk mide bulantısı ve kusmada bir an gönüllü olarak yemeği durdurur. Ne bebek ne de anne beslenme kesintisinden rahatsız olacaktır. Uzun sureli orucun bebeğe zararı olabilir. Fakat hamileliğin ilk birkaç gününde mide bulantısı zamanında anneye yardımcı olacaktır. Yatağına yatmalı ve ılık tutulmalıdır. Korkuları zihninden çıkarılmalı ve hiçbir ilaç almamalıdır.

Bulantılar süresi üç veya dört gün sürecektir. Oruçtan sonraki beslenme süresinde, hafif meyveler, pişirilmemiş sebzeler, normal diyete dönmeden önce birkaç gün yenmelidir. Ama normal diyet geleneksel yemekleri yemek anlamına gelmez. Normalde hamile hanımlar çok yemeğe meyillidir.

Onlar "hamile kadın iki kişilik yemek yemelidir" düşüncesine sahiptir. Bu asla gerçek bir yaklaşım değildir. Doğrudur, proteine ihtiyaç duyarlar. Fakat fazla çeşitlere değil. Onların en çok ihtiyaç duydukları, meyve, sebzeler ve kuru yemişlerdir.

Genelde üç veya dört gün açlık için yeterlidir. Bundan sonra hamile kadın, stressiz bir şekilde beslenebilir. Şimdiye kadar sadece bir vakada on bir güne ihtiyaç olduğunu gördüm.

Şiddetli durumlarda daha uzun oruçlara ihtiyaç olabilir. Fakat bir hastanın birkaç gün sonunda hâlâ kötü olduğuna pek şahit olmadım.

Aslında, bulantı olduğunda kesinlikle yiyeceğe ihtiyaç yoktur. Yiyecekler istenmez ve atılırken, niçin beslenmeye çalışalım? Oruç bu durumda mantıksal bir prosedürdür.

Hamilelikte faydalı besinler

Enginar: Bol miktarda folik asit ve potasyum içerir. Düşük yağ oranı, sindirimi kolaylaştırıcı etkisi, antioksidan özellikleri sayesinde anne adayı ve bebeğin sağlığına önemli faydaları vardır.

Böğürtlen: Eve bol C vitamini içerir. Vücuttaki zararlı besin atıklarının temizlenmesini sağlar. Cenini korur.

ORUÇ VE KADINLARDA KISIRLIK

Uzun seneler çocuk sahibi olamayan birçok hanımlara oruç yardım etmiştir. Bu kadınların bir kısmı ay halinin düzensizliğinden, aralıksız uzun süren ağrılı hallerden, ağır kramplardan, ve onları her ay yatakta yatmaya zorlayan, çok fazla pıhtılaşmış kan kaybından şikayet etmektedirler. Diğer bir kısmı ise yumurtalıkların iltihabından veya tüm bunlara bağlı sinir bozukluğundan muztarip olmaktadırlar.

Bu tür rahatsızlıklar orucun sağladığı dinlenme ve arınma neticesinde kolayca tedavi olmaktadır. Bir hanım hamile olduğunu bilmediği halde 30 gün oruç tutmuş ve sonunda bir aylık hamile olduğu ortaya çıkmıştı.

O ve etrafındaki herkes çocuğun öleceğini zannetmişti, ama doğum gerçekleştikten sonra şok oldular. Çünkü 4.5 kilo ağırlığında bir bebek dünyaya getirmiş. Halbuki daha önceleri doğurduğu çocuklar 3 veya 3.5 kiloydu.

Prof. M. Shelton şöyle yazıyor:

> Genç İtalyan bir kadın beş yıldır evliydi. Fakat doğum kontrolü yapmamasına rağmen çocuğu olmuyordu. Bu konuyu doktorlara sordu. "acaba oruç tedavisi hamile kalmama yardımcı olur mu? Kadın bir takım açıklamadan sonra, oruç tedavisinin kendisi için faydalı olabileceğini düşündü. Tedaviye başladı. Birkaç hafta sonra orucu bıraktı, bundan hemen sonrada hamile kaldı ve sağlıklı bir erkek çocuğu dünyaya getirdi.
>
> Bir başka hikâyede rahminde iltihaplanma olan bir hastaya aittir. Bu durumlarda rahmin salgıladığı yüksek asit spermleri yakmaktadır. Bu tip rahatsızlıklar, çoğunlukla fiziksel ve zihinsel dinlenme ile atlatılabilir. Bazı durumlarda kadın kısırlığı başka bir şeyden gelişebilmektedir. Fakat iyileştirilebilirler. Büyük bir oranda, kadınlar oruç tedavisiyle sağlıklarını yenileyerek gebe kalabilmektedirler. Paha biçilmez sağlıklara kavuşabilmektedirler.

Bazen de kadınlar gebe kalabilmelerine rağmen maalesef bebeklerini hamilelik dönemi boyunca taşıyamıyorlar. Bu sebeple bebek sahibi olamıyor, düşük yapıyorlar. Bu durumun da oruç tedavisiyle giderilmesi mümkün olmaktadır.

Benim gözlemlediğim kadınlardan birisi tam 28 düşük yapmıştı. Fakat on günlük bir tedavi sonunda hamile kaldı ve hamilelik dönemini tamamlayıp sağlıklı bir bebek sahibi oldu.

Kadınlarda kısırlığın çeşitli vakalarında, kadınların durumlarına göre uzunca bir oruç tedavisi verilebilmektedir. Tabii ki genç bir kızın veya evli ve on yıl boyunca gebe kalamamış bir kadının tedavileri farklı olabilmektedir. Onların azaplı adet dönemleri ve ilaç kullanarak ağrıları dindirmeye çalışmaları gerilerde kalabilmektedir.

On gün süren bir oruç tedavisi, adet ızdıraplarının geçmesi ve zorlukların kalkması için kafi olup kalıcı sonuçlar verebilir. Ama daha kısa bir oruçla yukarıda bahsettiğimiz kadın gebe kalabilmiş ve sağlıklı bir bebek dünyaya getirebilmiştir (çünkü bu kadının önceki kısırlık dönemi de yaklaşık on yıl kadar sürmüştür) Eğer kısırlık kişinin kendisinden kaynaklanan doğal bir durum ise o zaman oruç tedavisi bunun için herhangi bir fayda sağlayamaz.

ORUÇ VE GÖĞÜSTE YUMRU

Prof. Dr. M. Shelton'nun tecrübelerinden:

Yeni evli, formu yerinde ve genç bir kadının sol göğsünde bilardo topu büyüklüğünde bir yumru vardı. Bundan dolayı kadın dört aydır acı çekiyordu. Göğsü kanser teşhisi ile alınır korkusuyla doktora gitmedi.

1927 yılında, ilk defa bir kanser haftası düzenlendi. Newyork gazeteleri, kanserin erken teşhisi ile ve çek-up'larla ilgili yazılar yazmışlardı. Yumrular, benler, kanamalar, kilo kayıpları ve bunun gibi kanser semptomları hakkında yazılar vardı. Bu propaganda, halkın, erken teşhis olunabilirse kanserin yenilebileceği konusunda uyarılması içindi.

Genç kadın, bunun üzerine bir doktora danıştı. Doktor bunun bir kanser vakası olduğunu ve göğsünün derhal alınması gerektiğini söyledi. Fakat kadın göğsünü kaybetmek istemiyordu. İkinci bir doktora gitti. Bu doktor da aynı teşhisi koydu ve göğsünün alınması gerektiğini söyledi. Üçüncü hekim de aynı teşhisi koydu. Dördüncünün ifadesi de "Göğsünüz derhal alınmalı" idi.

Genç kadın, benim yazımı okudu ve beni görmeye karar verdi. Saat sekiz sularında, bir Cuma akşamı ofisime geldi. Onun göğsünü inceledim. Kanser olmadığına karar verdim. Fakat genişleyen bir dokudan dolayı rahatsızlığı vardı. Ona oruç tedavisini tavsiye ettim. O da bunu yerine getirdi. Her pazartesi günü akşam aynı saatte gelmesini tembihledim. Pazartesi günü akşam geldiğinde, çok mutlu bir kadındı. Gülümsemesi adeta bütün yüzünü kaplıyordu. Oturmasını söyledim. "Evet, hikâyenizi anlatmaya başlayın dedim."

Basit ve mutlu sona sahip bir hikâyeydi. Ben, yıllardır onun gibi pek çok hikâye dinlemiştim. "Bu sabah kalktığımda göğsümde hiçbir acı hissetmiyordum. Bütün gün boyunca da hiçbir

acı olmadı. Bu akşam saat beş civarında banyo aldım ve kız kardeşime söyledim ve kardeşim bana inanmadı."

Hikâyeyi büyük bir memnuniyetle dinledim ve onun rahatlama ve mutluluğunu da not aldım. Ama göğsündeki o şişliğe ait hiçbir iz bulamadım. Genç kadın, benim tedavim altında iki hafta kadar kaldı. Vücudundaki toksinleri attı.

Ben bu kadınla on üç yıl sonra tekrar kontak kurduğumda, kendisinde böyle bir tümörün tekrar oluşmadığını öğrendim. Devam eden yirmi yıl boyunca da böyle bir bulguya rastlanılmadı. Bu kadınların binlercesi ne yazık ki her yıl böyle ameliyatlara kendilerini böyle ameliyatlar kendilerini teslim ederek göğüslerini aldırıyorlar.

Ben, bir kanser teşhisi ile kanser hastalığı arasında çok farklılıklar gördüm. Birçok hastalıkta da eminim ki bazen kanser teşhislerinde, ameliyatta çok acele edilmektedir.

Kanser teşhisi koyulmadan önce mutlak surette biyopsi yapılamalıdır. Bahsi geçen genç bayan incelenmiş ve onun sonunda dört teşhiste de aynı kanaate varılmıştır. Oysaki bu kadar mühim konuda karar verebilmek için mutlak surette biyopsi yapılmalı ve ona göre karar verilmelidir.

Biyopsi, yanılmaktan uzaktır. Fakat göğüsteki bulgular hele sadece inceleme sonucunda varılan kanılar ise, her zaman doğru olamamaktadır. Onların teşhisleri kuşkudan öteye geçememektedir. Bu kadın da, kanserin ilerlemesi korkusuyla göğsünü aldırabilirdi.

Genç kadında görüldüğü gibi, pek çok beze, doğru bir yaşam tarzı ve beslenme uygulandığında, çabucak kaybolabilmektedir. Oruç tedavisi, vücutta hayati dokularda bulunan fazla yağların kullanılması ve onların yakılmasında faydalı olmaktadır. Bu arada bu dokulardaki tümör ve vücutta sonradan oluşmuş benzeri birikintiler de yıkılmaktadır.

Bu birikintiler, ödem veya şişkinlikler, süzülüp besin olarak kullanışlı hale getirilirler. Kullanılamayanlar da atılır.

Şurası bilinmelidir ki, aslında tümörler vücudu oluşturan dokulardan meydana gelmişlerdir. Yağ dokusundan oluşmuş bir tümöre lipoma, kas dokusundan oluşmuş tümöre miyoma, sinir

dokusundan oluşmuş bir tümöre neuroma, kemik dokusundan oluşmuş bir tümöre ostemoma, epitelyum dokudan (deri dokusundan) oluşmuş epithelioma, lif dokusundan oluşan tümöre fibroma denilmektedir. Görüldüğü gibi bu tümörler, vücudu oluşturan hücrelerden meydana gelmişlerdir. Onların yıkılımı sonunda, vücut için besin oluşabilmektedir.

Bir kadın, rahminde lif dokusundan oluşmuş, limon büyüklüğünde bir fibroid tümörü olduğunu söylemişti. Doktorlar ona bunun bir an önce kaldırılması gerektiğini söylemişlerdi. Bunun anlamı rahminin de alınması idi. Onun operasyon geçirmesi, sağlığını yerine getiremeyebilirdi. Hatta tümör tekrarlayabilirdi. Topal bile olabilirdi. Yumurtalıkların alınması, bir kadında beyin içindeki ameliyat gibidir. Sonuçta hasta ameliyatı kabul etmedi. Oruca başladı, tümör derhal vücut tarafından absorbe oldu.

Yine bir kadınla karşılaşmıştım. Onun tümörü ise bir greyfurt kadardı. Bu tümörün yıkılımı 28 gün kadar sürdü. Bu alışılmamış bir hızda bir absorbsiyondu. Bir başka vakada bu kadar hızlı bir yıkılım görmemiştim.

Göğüste, rahimde, karında, ayaklarda oruç tedavisi ile giderilen tümör vakaları gördüm. Bazı absorbsiyonlar çok kısa, bazıları ise uzun süreli oluyordu. Bir adamın sağ alt karın bölgesinde geniş bir tümör görülmüş ve buna kanser teşhisi konulmuştu. Yedi gün oruç tedavisine girdi. Bunun sonunda tümör kayboldu.

Bazı tümörler, oruç tedavisinden yeterince etkilenmeyebiliyorlar. Fakat bazıları dikkate değer bir ölçüde büyük olmalarına rağmen tamamen ve kalıcı olarak oruç tedavisi ile kaldırılabiliyorlar.

Vücuttaki büyük miktarlarda yağ birikimlerinin oruç tedavisi ile atılmasıyla kilo kaybını anlamak elbette güç değildir.

Vücutta aşırı yağ veya biriktirilmiş diğer besinler gibi, istenmeyen başka oluşumlar da sindirilebilmekte ve bu yolla hayati dokulara besin sağlanabilmektedir.

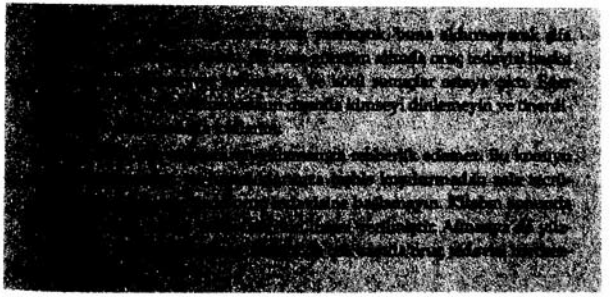
Bunun gibi tümör dokuları da sindirilir ve absorbe olur. Kullanılabilir kısımlar, hayati dokular için enerji olur, diğer kısımlarda atılır.

ORUÇ VE EKOLOJİ (RADYASYON)

Araştırmalar orucun güvenli bir şekilde radyasyondan koruduğunu ortaya koymuştur. "Aktif uzun yaşam" birliği müdürü G. A. Voytoviç (Rusya) inanılmaz denemeler yapmıştır. Örnekler veriyor. Yorumu size bırakıyorum: Herhalde Çernobil faciasından herkesin haberi var.

Evet, orada 400–600 oranı radyasyona maruz kalan insanları Voytoviç oruçla tamamen iyileştirmişti! Kaldı ki onlar ancak 12–14 günlük oruç kürü yapmışlardı. Dünyada radyasyon hastalığı ile daha etkili şekilde mücadele etmek için başka bir yöntem yoktur.

Orucu tamamladıktan uzun bir süre sonra yüksek derecede koruma potansiyeli devam eder, periyodik oruçlarla insan nitrat, fenol, kükürt gazı ve diğer gazlara tamamen tepki vermez hale gelir.



ORUÇ VE SARA HASTALIĞI

1932 yılda Dianlund şehrinde Doktor Klemmensen sinir ve psikolojik hastalıklar üzere uzun deneyler yapmıştı. Bunların 115'i sadece sara hastaları üzerinde yapılmış ve belli olmuştu ki, hastaların çoğunluğunda yıllardır hasta olmalarına rağmen 4–7 günlük oruç tedavisinden sonra tamamen bayılıp düşme olayları sona erdirmiştir. Çok sık baygınlık geçirenler oruçtan çok faydalanmışlardır.

Zihni fonksiyonlar oruç tedavisinden sonra dengesini bulmakta ve güçlenmektedir. Örneğin Doktor Hey, 17 akıl hastasını oruç tedavisine almış bunlardan 5 kişide sonuç alınmadığı halde 12 kişi tamamen iyileşmişti.

Sinirsel ve psikolojik hastalıkların iyileşmesi iki faktöre bağlıdır.

Birincisi Beslenme tarzına (bitkisel ve süt ürünleri ağırlıklı) çok dikkat edilmeli, bundan başka yaşantı ve iş ortamının rahatlığı sağlanmalıdır:

İkincisi Hastalığın temposu ve ne kadar eski olması önemlidir. Eğer hastalık yeni başlamışsa o zaman daha çabuk sonuca varılır. Fakat hastalık artık kronikleşmişse uzun ve tekrarlanan değişik tedavi yöntemleri uygulamak lazım gelecektir. Çünkü yıllarca kullanılan ilaçlar ve hastalık vücutta ciddi tahribatlar yaparak hayati gücü tüketmiştir. Şifa orucu bu durumda hayati gücü yeniden geriye kazanma fırsatı sağlamakla kişiye yeni bir hayat verir. İlaç tedavisi ise hastalığı bastırarak iyileşemez boyuta ulaştırmaktan başka bir işe yaramamaktadır.

ORUÇ VE PARKİNSON

Adını Doktor James Parkinson'dan almıştır. Dr. James, bu hastalığı 1817 de ilk defa kendisi teşhis etti. Genellikle yaşlanan insanlarda ve 40 yaşından sonra görülmektedir.

Çağdaş tıpta Parkinson hastalığının sebepleri bilinmediği gibi tedavisi de yok sanılmaktadır. Fakat her ne kadar tıp dünyası kabul etmese de, oruç yöntemi bu mustarip hastalığa da ışık tutabilmektedir. Çünkü Allah (c.c.) dermanı dertten önce yaratmıştır.

Bu hastalıkta kadın ve erkeklerde kaslara hükmedememe gibi bir durum oluşmaktadır. Ve bu durumda kaslardaki istemli hareketlerde gecikme ve hareketleri gerçekleştirmeye çalışırken titreme meydana gelmektedir. Bu hastalar aktif durumda olsalar yani beyinleri kalkma emrini çoktan vermiş olsa bile oturur bir pozisyonda kalabilmektedirler.

Hastalık tipik olarak şöyle tasvir edilebilir: El ayak ve diğer organlarda sallanmalar, kaslarda gereksiz kasılmalar, hareketlerde anormal bir yavaşlık, göz kırpmaksızın bakan gözler ve sıklıkla ağız sulanması...

Prof. Dr. M. Shelton'nun tecrübelerinden:

Birleşmiş Milletlerle tahmini olarak, 280.000 Parkinson hastası vardır ve her yıl bu hastalara yaklaşık 36.000.000 kişi daha ilave olunmaktadır.

Titremeler, sadece Parkinson hastalığı olarak görülmemelidir. Çünkü buna sebep olan pek çok faktör olabilir. Bazen zührevi hastalıklarda, kronik alkolizm, hayal görme, nevrasteninin birçok durumu, zayıflık ve guatr hastalıklarında da titreme görülmektedir.

Genellikle etkileri el ve ayaklarda görülür. Parkinson'da titremeler ritmik düzenli ve ısrarlıdır. Uyku haline nazaran uyanıkken daha fazla görülmektedir. Hastalığın yeni başladığı dönemlerde istek halinde kontrol edilebilen hafif titremeler şeklindedir. Fakat ilerleyen dönemlerde hastalık tedricen ağırlaşır ve titremeler kontrol edilemez bir hal alır.

Akılda durgunluk, ağızda salyalaşma görülür, hasta çoğunlukla yürürken destek almak ister, parmaklarda devamlı hareket hali gözlenir: Kas gücünde belirgin bir azalma, hastanın yürüyüşünde değişiklik ve zihninde de hasarlar oluşur. Dil ve çenede titremeler görülebilir. Nadiren konuşma kaybı da gerçekleşir. Hastaların bazıları heyecan altında daha kötü durumlara da gelebilirler. Titremeleri büyür, sıçrar hatta düşebilirler.

Titreme başlangıçta hasta için ehemmiyetsiz bir durumdur. Ve hasta çoğunlukla yüksek tansiyon, sindirim güçlüğü, eklem iltihabı rahatsızlığından şüphelenerek doktora gider. Ben şimdiye kadar eklem iltihabından şikayetlenerek organlarında titreme meydana gelen yalnız iki hasta gördüm.

Wilson hastalığı ve Parkinson hastalığı birbirine benzerlik teşkil eder ve onları ayırt etmek oldukça güçtür. Wilson hastalığında karaciğerde büyüme ve sertleşme vardır. Ve Wilson hastalığına Parkinson hastalığından daha az rastlamaktayız.

Prof. Dr. M. Shelton bu konuda şöyle der: Parkinson hastalığının ana damarların ve istemli kasları kontrol eden temel beyin hücrelerinin sertleşmesi sonucu ortaya çıktığı sanılmaktadır; veya hastalık beyin hücrelerinin vaktinden evvel dejenere olması sonucu ortaya çıkabilmektedir. Birkaç örnekte de başta bir zedelenme sonucu ortaya çıktığını gördüm.

Çoğunlukla titremeler erkeklerde aşırı miktarda güç kaybetmeleri sonucu görülür. Ekseriyetle erkeklerde altmış yaşında ortaya çıkar ki damarlardaki sertleşme iyice ilerlemiştir. Parkinson hastalığının nedenleri bu durumda dokulardaki bu sertleşme ve kuvvetten düşme gibi algılanabilmektedir.

Para kazanma hırsı, fazla çalışmak, insanın sinirlerini yıpratıcasına ahlaksız yaşam tarzı, vücudun zehirlemesine sebep olan maddelerin alımı, duygusal rahatsızlık, uyku ve dinlenme eksikliği, sinir yorgunluğu gibi... Tüm bunlar ve bir insanı kuvvetten düşürebilecek pek çok şey bu hastalığın sebepleri olabilmektedir.

Mangan vücuda zehir etkisi yapar ve alımı titremelere yol açar. Titremeler bazen de bel kemiğine ait eğrilikten meydana gelebilir. Ve bundan başka beyin iltihabı durumlarında da görülmektedir.

Prof. M. Shelton gerçekleştirdiği tedavileri şöyle anlatıyor:

Yaklaşık olarak 40 yaşındaydı ve Parkinson hastalığına yakalandıktan sonra 6 yıl boyunca Viyana'daki Avrupa'nın en iyi sağlık enstitüsünde ve New York'ta bu hastalık alanında uzmanlaşmış kişiler tarafından tedaviler gördü. Altı yıl boyunca yapılan tüm tedaviler sonunda elde edilen sonuçlarda sadece onun hastalığının daha da kötüye gittiği görüldü.

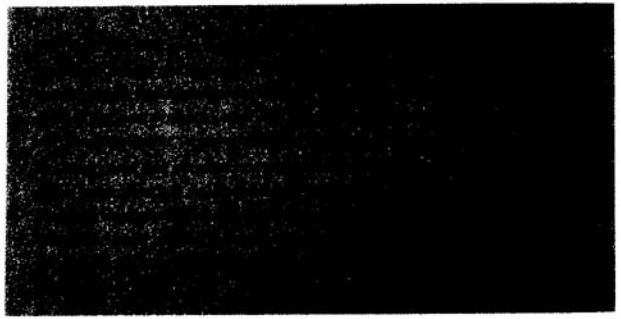
Nihayet oruç tedavisi uygulanan hastaneye yatırıldı ve orada oruç tedavisi uygulandı. Zamanla organlarına hâkim olmaya başladığı görüldü. Otuz günden fazla süren bir oruç tedavisi sonunda, onun yemek yemesine izin verildi. Titremeler derhal tekrarlanmaya başladı. Fakat yine de oruçtan önceki kadar kötü değildi. İkinci bir oruç tedavisinde sonucun birincisinden çok daha iyi olduğu görüldü.

Diğer bir beslenme sürecinden sonra ona üçüncü bir oruç tedavisi daha verildi. Bundan sonra bir titreme daha görülmedi. 10 yıl sonra onunla tekrar iletişime geçildi ve bunca yıl sonra onda böyle bir rahatsızlık görülmediği tespit edildi. Artık ev işlerini öncekinden çok daha iyi şekilde yapabiliyordu. Bu sağlık enstitüsünde dokuz ay kalmış ve sağlığına kavuşmuştu.

Geleneksel tedavi yöntemlerinde, Parkinson hastalığında uygulanan metotlar sonucu iyileşme gerçekleşiyor gibi görünse de sonuçta söz konusu titremeler tamamen geçmemektedir. Hastalığın son aşamalarında ise hissedilir hiçbir gelişme söz konusu olmaz.

Başka bir örnek Prof. Dr. Shelton "Bir kadın benim tedavim altında 3 aylık bir dönem bulunmuştu. 7 yıldır el ve kollarında şiddetli titremeler yüzünden yazı yazamıyordu. O bir Parkinson hastasıydı. İki haftalık tedaviden sonra, mektup yazabiliyor ve normal bir şekilde kolunu kaldırabiliyordu. Oruç tedavisi bırakıldıktan sonra titremeler tekrarlandı. Fakat eskisi kadar aşırı değildi." İlk oruçtan sonra titremelerin tümünün kesildiği görülmemiştir.

Beslenmeye başlanınca titremeler tekrarlanmaktadır. Fakat eski şiddetini kaybetmektedir. İkinci oruç tedavisinin ardından beslenme gerçekleşince birinci tedaviye nazaran daha az bir titreme görülmüştür. Üçüncü tedaviden sonra genelde titremeler bir daha tekrarlanmaktadır. Fakat bazı durumlarda dördüncü hatta beşinci tedavilere de ihtiyaç duyulabilmektedir.



ORUÇ VE MİGREN

Migren, damarsal bozukluklara bağlı olarak başın bir bölgesinde aniden ve şiddetli bir biçimde ortaya çıkan ve belli bir süre sonra aniden ortadan kalkan bir ağrıdır. Öncelikle tıp biliminin bu sorunu nasıl açıklandığına bakalım:

"Bu krizlerin mekanizması şakak, art kafa ve beyin zarlarıyla ilgili damarların genişlemesine bağlıdır. Krizden sonra damarlarda şişme, ağrı ortaya çıkar. Damar genişlemesi bazı maddelerin (asetiklin, histamin, bradikinin, serotonin veprostaglandinler) serbestleşmesine bağlı olabilir.

Hastanın isteksizlik, baş dönmesi ve keyifsizlik hissettiği ve bazen geçici göz kamaşmalarından ya da görme alanında zikzaklar çizerek hareket eden ışıklı noktalardan yakındığı birinci evrede, kafatasının yakınındaki damarlarda bir genişleme görülür.

Atardamar dallarındaki genişleme nedeniyle damar duvarının genişlemesi migren ağrısına yol açar. Ağrı aniden ve şiddetli biçimde ortaya çıkar. Zonklayıcı ya da küt ve sürekli olabilir. Ağrı ensede ya da başın tek bir yarısındadır. Beraberinde genellikle bulantı, kusma, ışığa ve gürültülere tahammülsüzlük ortaya çıkar.

Çoğu kez kriz birkaç gün ya da bir gün sürer. Ama bazen 3–4 gün sürerek kişiyi bir bitkinlik ve depresyon durumuna sürükler. Kriz sonrası derin bir uyku görülür. Kişi bu uykudan bitkin ve sersemlemiş bir biçimde uyanır.

Kadınlarda daha çok görülen migren olgularının büyük bir bölümünde hormonsal bozukluklara rastlanmıştır. Bu bozukluk-

ların nörevejetatif dengeyi değiştirerek migrene yol açtığı düşünülmektedir. Böyle olgularda tedavi öncelikle hormon bozukluğunu gidermeye yönelik olmalıdır. Krizler ile duygusal stres arasında bir ilişkinin olduğu da belirlenmiştir.

Evet, tıp ilmi migren hastalığını çok güzel açıkladı. Fakat ortada sadece yorumlar vardır, çözüm yoktur. Tıp dünyasında, migrenin tedavisi yoktur denilir.

Bakalım oruç uzmanları bu konuda ne diyorlar. Prof. Dr. Shelton: Migrenli bir hasta bir gün bana geldi. Ben baş ağrımın kabızlık sorunundan ileri geldiğini sanıyorum. Eğer bu kabızlık sorununu başımdan defedebilsem, baş ağrılarımda sanırım kesilecektir, dedi. O, yıllardır bu hastalıkla mücadele ediyordu. Pek çok tedavi ve bu konuda uzman olan kimseleri denemişti fakat bütün tedaviler geçici rahatlamalardan öteye bir fayda sağlamamıştır.

Ona "Eğer baş ağrılarını geçirebilirsek, kabızlıktan kurtulabilirsiniz" dedim. Bunun üzerine ne demek istiyorsunuz diye sordu. Ben de şöyle devam ettim. Baş ağrısı bir semptomdur. Kabızlık da bir semptomdur. Fakat bu iki semptom da hastalığın gerçek sebebi değildir. Eğer bu iki semptomunda sebeplerini ortadan kaldırabilirsek, bu rahatsızlıklarınız geçecektir.

Hasta bu yaklaşımın gerçekçi bir yaklaşım olduğunu kabul etti. Kimse ona daha önce böyle bir öneride bulunmamıştı. Doktorlar görünür semptomları kaldırmaya çalışmışlardı.

Kısa bir oruç tedavisi sonunda hasta toksin yükünden kurtuldu. Ve yaşamını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmeye devam etti. Baş ağrısı kalmamıştı. Kabızlık da artık yoktu.

Genellikle hastalar rahatsızlığın semptomlarından kurtulabilmek için, uyuşturucu ve ağrı kesici ilaçlar almaktadırlar.

Doktor Weger C. Alvarez hastaların üzerinde yaptığı uzunca bir incelemelerden sonra, şunları söylemiştir: "Hastalar migrenden dolayı şikâyet ettiklerinde, kanlarındaki toksin birikimi onların baş ağrılarına sebep olmaktadır. Bazen bu ağrı kanın başka bir hastalıktan zehirlemesinden kaynaklanmaktadır."

Migren rahatsızlığı olan bir kadın hastam oruç tedavisinin sonuç verebileceğine inanmadı. Fakat tedaviyi uyguladıktan sonra, o kalıcı rahatlama sonunda, artık inanmaması için bir neden kalmamıştı.

Elbette şiddetli ağrılarda, hastalar arasında uyuşturucular ve haplar kullanılmaktadır. Fakat bu ilaçlar hastalık sebeplerini ortadan kaldırmaz ancak ağrıyı hafifletebilirler.

Bir hastam sağlık programına başladıktan sonra ağrıları geçmesine rağmen, tekrar oluşur düşüncesiyle oruç tedavisinden hiç çıkmak istememiştir.

Üzerinden uzun zaman geçmiş vakalarda, özellikle sinirsel depresyon ilaçları ile sinir sistemleri yıpranmaktadır. Bu noktada tedavi için sıkı bir programa ihtiyaç duyulmaktadır.

Migren rahatsızlıkları olan kadınların çoğunda kısa süreli oruçlar kâfi gelebilmektedir. Tabii bu oruç tedavisinin ardından gereken doğru bir beslenme ve yaşam alışkanlığıdır. Tedaviler on günden üç haftaya kadar sürebilmektedir.

Tedavi sonunda iyi bir yaşam ve doğru beslenme alışkanlığı kazanmak, tedavi kadar önem taşımaktadır.

ORUÇ TEDAVİSİNDE YAŞ SINIRI

İnsan yaşlandıkça bedenindeki hayat enerjisi tükenmeye başlar. Bu nedenle bazen insan kendisini yorgun, güçsüz ve bitkin hisseder. Bu sıkıntılardan kurtulmak isteyen yaşlı kimseler meseleyi anlamadığında kendisini hasta zanneder ve doktora gider, doktorlar da kendi bilgileri doğrultusunda onlara ilaçlar vermekle yetinir.

Diğer taraftan eş dost tavsiyelerine uyarak daha yüksek kalorili yemekler yer, bu tür beslenme de onu daha zayıf ve bitkin düşürür. Çünkü yaşlı insanlar da zaten hayat enerjisi tükenmektedir. Kalorisi yüksek olan yiyeceklerin hazmı için daha fazla enerji sarf olunması gerekir.

Yaşam enerjinin azalmasının diğer sebebi de vücudun tanıyamadığı suni gıdalar ile tabii gıdalar arasındaki uyumun sağlanmamasıdır.

Oruç rejiminde yaş sınırı yoktur. Zayıf ve düşkün herkes, ister yeni doğmuş bebek isterse de yüz yaşın üstündeki bir ihtiyar fark etmez, herkes oruçtan faydalanabilmektedir.

Dr. M. Shelton:

Oruç tedavisini deneyen bir kimse görecektir ki, bu tedavinin hem psikolojik hem de fizyolojik bir yenilenme etkisi vardır. Zihinsel yenilenme ve fiziksel yenilenme bu süreç içinde birlikte gerçekleşir.

Oruç tedavisi kişiyi yeniden doğmuş gibi yapar. Organizmayı yeniler. İlerlemiş oruç süresinde vücut depolanmış gereksiz yağlardan ve zararlı maddelerden arınır, hücreler gençleşir, fonksiyonlarını daha etkin bir şekilde yapar.

Depolanmış maddelerin bazıları, yüksek bir zehir oranı içermektedir. Ve bunlar uzun süre hücrelerde kalmış olabilirler. Hücreler de dokulara bağlıdır. Bunlar vücudun erken çalışmasını engeller. Bu zehirli maddeler oruç tedavisi sırasında sirkülasyon sonucunda dışarı atılır. Serbest kalan dokular vücudun fizyolojik çalışmasının daha etkin yapılmasına sebep olur.

Sindirim ve boşaltım ile dokuların tamiri ve dokuların tekrar doldurulması canlı organizmalarda oluşagelen süreçlerdir. Organizmada yapıcı ve yıkıcı güçler vardır. Yeniden yapılanmak anabolizma, yıkım işlemleri ise katabolizmadır.

Anabolizma vücudun tamir, bakım ve yenilenme işlemleri ile açıklanmaktadır. Daha sonraları her nasılsa yaşlandıkça anabolizma faaliyetleri düşer. Oruç metabolizmayı tedavi sürecinden sonraki dönem için hazırlar.

Onun anabolizma faaliyetini hızlandırır. Yani vücudu temizler ve bunu takiben yeniden yapılanma gerçekleştirilir.

Bir kimsenin yaşı onun hayat şartına bağlıdır. Yaş kavramını iki şekilde ifade edebiliriz. Birincisi kişinin fizyolojik yaşıdır, diğeri ise kişinin zihinsel yaşıdır.

Bir kimse çok yaşlı görünmesine rağmen kırk yaşındadır. Fakat bir başkası yetmiş yaşında olmasına rağmen daha genç gözükebilmektedir. Burada kastedilen, kişinin gerçekleştirdiği fonksiyonların yaşıdır.

ÇOCUKLAR DA ORUÇ TEDAVİSİNİ UYGULAYABİLİR Mİ?

Dr. M. Shelton: Bana sıkça sorulan sorulardan biri de bu tedaviyi bebekler ve yetişme çağındaki çocuklar da uygulayabilir mi sorusuydu. Bu sorunun cevabı şudur: çocuklar zaten zaman zaman içgüdüsel olarak oruç tutabilmektedirler." İzin verirseniz bir annenin çocuğu hakkındaki şikâyetini size anlatayım.

Anne "Benim oğlum yemek yemiyor. Onu hep ben zorluyorum, sevdiği yiyecekleri hazırlıyorum. Yemek masasına oturtup en güzel şekilde ona bunları sunuyorum. Tüm bulara rağmen hiçbirine elini bile sürmüyor, diyordu. Ben de ona oğlu tekrar acıkana kadar yalnız bırakmasını teklif ettim. Anne tekrar, açlıktan ölse bile asla yemek yemez diye karşılık verdi.

Bu birçok annenin çocuklarında karşılaştığı bir problemdir. Çocuklarda iştah eksikliği, az beslenme, kilo azlığı gibi birtakım problemlerle her zaman karşılaşırız. Aslında bu çocuklar aşırı yemekten rahatsızlanmışlardı. Şu ana kadar açlıktan ölen bir çocuk görmedik. Fakat yüzlerce çocuk üzerindeki gözlemlerime göre hiçbiri acıkmadan asla yiyeceklere uzanmamaktadırlar. Aynı diğer canlılar gibi...

Biraz önce anlattığımız anne ve bu durumdaki anneleri çocuklarına acıkma şansı vermeleri için ikna ettim. Ve acıkırlarsa size mutlaka söyleyeceklerdir dedim.

Birkaç gün sonra bir anne geldi, artık oğlum masada yerini alıyor ve ben onu yemek yemesi için zorlamıyorum. Ama yine de yemek yiyor dedi. Çocuklar aç olmadıklarında yemek yemez ve yemeği reddederler. Çıktıklarında ise durumları en iyi iştah şurubu içtikleri zamanlardan daha iyidir.

Çocuklara beslenmeleri için doğal bir istek gelmediğinde onları zorlamamız doğru değildir. Eğer bekler ve gözlersek aslında onları yiyeceklere çekmek için hiçbir şeye ihtiyacımız olmadığını görürüz. Onların sütlerine çikolata eklemeye, dondurma ve güzel yiyeceklerle çocukları kandırmaya çalışmak ihtiyacımız yoktur.

Niçin çocuklar yetişkinler tarafından yemeğe zorlanırlar, beslenmeye karşı fizyolojik bir istekleri yoksa niye onlara baskı yaparız. Çocuklar genellikle beslenme konusunda zorlanırlar ve gönülsüz olarak yedikleri her yemek için kimi zaman para, kimi zaman bünyeye zararlı olabilecek nitelikte cezp edici bir yiyecek, kimi zaman sevdikleri bir film, eğlence gibi şeylerle kandırılıp, doğal olmayan bir yolla beslenirler.

Aşırı beslenme sonucunda yiyeceklere olan istek tükenmektedir. Öğünler arası yenen şekerler ve ekstra yiyecekler, çoğunlukla sürpriz olarak sunulan çikolata türü tatlılar çocukların iştahlarını kırmakta ve onlar açlık hissetmemektedirler.

Mc Carison'un çalışmalarına göre bu şekilde alınan yiyecekler iştah kaybına ve dolayısıyla vitamin noksanlığına sebebiyet vermektedir. Bu durumun ilk belirtisi oluşan hastalıklar olabilir.

Mc Carison ayrıca şunu eklemektedir:

> Çocuklara oruç tedavisi uygulanabilir. Hastalıkların geçmesi ve gerçek bir iştahın yerine gelmesi için kısa bir tedavi sürecinden sonra çocuklara besin değeri yüksek pişirilmemiş meyve ve sebzeler verilmeli, onların vitaminsiz kalabilecekleri endişesini anneler taşımamalıdır.

Niçin çocuklarımıza pişirilmiş elma veririz. Pişirilmemiş elma daha fazla besin değeri taşır ve daha lezzetlidir. Niçin beyaz şekerden yapılmış sentetik renkli ve tatlandırıcılı şekerler veririz. Hurmalar, incirler, muzlar ve diğer şekerli meyveler daha tatlı ve lezzetli değil mi?

Eğer çocuklarımıza vitamin vermek istiyorsak vitamin haplarına ve ilaçlarına hiçbir ihtiyaç yoktur. Portakal, şeftali gibi meyveler hem besin hem de vitamin deposudur. Ve çocuklarımız eğer hastalanıyorsa bizler mutlaka bir yerlerde yanlış yapıyoruz demektir.

Çocuklar hastalandıklarında yiyeceklere karşı istekleri azalır. Çocukları zayıflatan ve yiyeceklere karşı isteksizlik oluşturan, gastrit, bademcik büyümesi, kabızlık, ishal, yüksek ateş gibi rahatsızlıklardır. Onlar böyle rahatsızlandıklarında haklı bir nedenleri var demektir. Bu yüzden böyle durumlarda onların gönlünü yapıp zorla yemek yedirmeye çalışmamalıyız. Eğer bu hastalıklara karşı herhangi bir kimyasal ilaç kullanmaya devam ediliyorsa, bu, kanser gibi geri dönüşü olmayan hastalıklara alt zemin hazırlamak anlamına gelmektedir.

Çocuklar için alışılmamış olan heyecanlar, örneğin bir seyahat, bir piknik bazen sindirim güçlüğü oluşturabilir. Sindirim bozukluğunun belirtileri şunlar olabilir: sinirlilik, huzursuzluk, uyku sırasında sıçrama, kötü bir nefes, çeşitli ağrılar, ağız etrafında oluşan beyaz çizgi, yüksek ateş, bulantı, kusma ve bunun gibi rahatsızlıklar.. Bu rahatsızlıklar çocuklarda gözlemlendiğinde yiyecek verilmemelidir. Eğer bunlardan sonra çocuklara yemek verilmeye devam edilirse, ciddi hastalıklarla karşılaşmak mümkün olabilecektir.

Bebekler çok fazla el sürülerek, evde fazla gürültü çıkarılarak, sıkça rahatsız edilerek, çok fazla heyecan verici oyunlar oynanarak, aşırı beslenilerek, hastalıkları önlemek için aşılama ve bazı semptomları yok etmek için ilaç kullanılarak zayıf düşebilirler. Çocuklarla ilgili rahatsızlıklarda elbette bir sağlık uzmanı ile görüşülmeli ve tedavi ona göre ayarlanmalıdır. Bebekler güçten düşer ve sindirim bozuklukları yaşarlarsa, ateşlenir ve bunu takiben karın ağrısı veya hafif bir öksürükle karşılık verebilirler. Bebek uykusuzdur, sinirli olur ve aksileşir. Bu rahatsızlığın geçmesi için bebeklere küçük bir açlık uygulanabilir.

Eğer beslenme kesilirse sindirimin düzeldiğini rahatsızlıkların ve aksi tavırların azaldığını gözlemlememiz mümkün olabilir. Fakat tam düzelme döneminde tekrar beslenmeye başlanma sonucunda ateş ve diğer rahatsızlıklar tekrar artacaktır.

Sindirim bozukluğu irsi bir şikâyet değildir. Aşırı miktarda tatlı, hamur işi yüklemesi yapmak sindirimi altüst eder ve düzenini bozar.

Bebekler ve çocuklar sindirim bozukluğu problemine karşı eğilimlidirler. Fakat bu durum ailelerin ödünü koparmaktadır. Çocuklar sindirim bozukluğunda beslenmemelidirler.

Bazen daha büyük çocuklar da ateşlenir. Sindirim kanalında bir iltihaplanma ile rahatsızlanmışlardır. Ve buna rağmen yiyecek isteyebilirler. Fakat onların bu isteklerine asla razı gelinmemelidir. Beslenme onların yalnızca rahatsızlıklarını arttıracaktır. Bu açlık hakiki bir açlık değildir.

Gastrit midede bir iltihaplanmadır. Aşırı beslenme veya bolca şeker yemekten olabilir. Eğer bebek fazla ellenmekten, aşırı heyecandan, sıcak ve soğuktan etkilenirse, o zaman sindirim sisteminde bozukluk başlar bazen bu düzensizlikten dolayı ishal durumu da gözlemlenebilir.

Bebekte ateş görülmesinden belki bir hafta veya daha uzun bir süre önce dışkı üzerinde beyaz noktalar görülür. Bu bebeğin aşırı beslenmekte olduğunu ve bu yüzden verilen sütün iyi sindirilmediğini gösterir. Beyaz noktalar süt kesiği gibidir.

Eğer dışkı gri renkte ve macun yoğunluğunda ise, büyük miktarda sindirilmemiş süt kesiğinden oluşuyor demektir. Bu durumda midede ince veya kalın bağırsakta bir iltihaplanma oluşuyor demektir. Çocuk böyle bir şikâyete sahip olduğunda mide hareketleri sınırlanır, huzursuz olur ve ateşi artar. Başlangıçta çocuk yediği besinleri kusar. Arkasından su ve mukus çıkarmaya devam eder. Rengi sararır ve zayıflar. Bu durumda çocukları yiyecekten uzak tutmalı ve küçük dozlarda su vermeliyiz.

Bu krizler bir günün veya en fazla iki, üç veya dört günün sonunda sona erer. Bebek sadece susar fakat anne onu beslemeye eğilimlidir. Bebek beslendiğinde yiyecekleri kusar ve suyu bile çıkarır. Su bebeğe ılık ve az miktarlarda verilmelidir. Annelerin bunları bilmesi önemlidir. Ve çocuklarını bu hastalıklardan korumalıdırlar.

Kısaca bebek veya çocuklar bir sağlık uzmanına danışılmalıdır. Hastalanırlarsa sakin huzurlu ve doğal ortamlar hazırlayın. Bebek ve çocuklarımızın tahmin edebildiğimizden daha büyük meseleleri vardır.

Dr. M. Shelton: Bir anne bir sağlık uzmanına telefonda bebeğim ölüyor diye feryat ediyordu. 1927 kışıydı, telefondaki anne Newyork'ta oturan doktoru Nyack'tan arıyordu.

Bebeğinizin öldüğünü nereden biliyorsunuz?

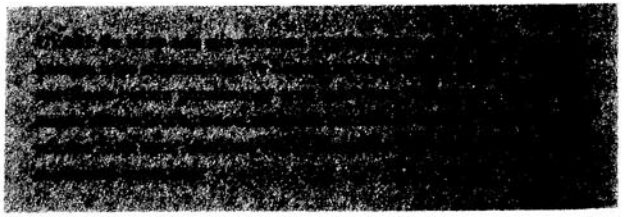
Annenin cevabı pek ümitsizdi; O zatürredir. Beş doktorun istişareleri sonucu böyle bir teşhis koyulmuştur. Onların verdikleri karara göre bebeğim ölecek. Bilim artık daha fazla bir şey yapamazmış.

Haydi, onları yalancı çıkaralım dedi doktor: Onu kurtarmaya çalışacağız.

Bu konuşmanın üzerine doktor şöyle söyledi: Sizden istediğim ilk şey, bebeğinizin yatağının yanındaki masada bulunan tüm ilaçları, tabletleri ve ilaç şişelerini hemen çöp sepetine atın. Pencereyi açın, odanın içine temiz hava girmesine izin verin. Bebeğinizi sıcak tutun fakat temiz hava almasını ihmal etmeyin. Bebeğinize o istedikçe su verin fakat asla ilaç ve yiyecek vermeyin.

Yirmi yıl sonra bu bebek şatafatlı bir düğünle evlendi. Oysaki günümüz doktorları onun öleceğini söylemişlerdi.

Bu alışılmadık bir durumdu. Çünkü bilimsel tüm veriler öleceği yolundaydı. Zatürrede göğüste acı hissedilir, acının dinmesi ve öksürüğün durması için ilaçlar ve ağrı kesiciler kullanılır. Ve tüm bunların sonunda hasta çoğunlukla ölür. Zatürrede beslenmeye devam etmek tehlikelidir. Beslenme sadece toksin maddelerin oranını yüksek civarda tutar ve kızaran şişen akciğerlere sebep olur.



ORUÇ VE AKUT HASTALIKLAR

Akut hastalıklarda yiyecek arzusu yok olur. Buna bağlı olarak yiyecek alınmamalıdır. Akut gastrit veya tifoda olduğu gibi, sindirim suları cömertçe sindirim kanalından akıtılır. Soğukta burun ve boğaz zarlarında nasıl oluyorsa aynı şekilde sindirimle ilgili organların kasılma ve taşınma hareketleri durur, sindirim sistemi yiyecekleri sindiremeyeceğini haber verir. İltihaplanma ağrı ve yüksek ateş sindirimle ilgili fonksiyonları durdurur.

Akut hastalıklı bir kimse beslenmeye devam ettiği zaman ağrı, ateş ve rahatsızlıkları artar ve kişinin yeniden hayat bulma iyileşme şansı azalır. Böyle hastalıklarda ancak uygun ve az yiyeceklerin yenmesi önerilir. Peki, böyle hasta bir kişinin ne yapması daha iyidir? Eğer kişide bulantıyla birlikte devamlı bir ıstırap hali varsa yiyeceklere karşı hiçbir arzu ve iştiyak hissetmiyor ve yiyecek aldığı zaman bile doğrudan dışarı atıyorsa asla yiyecek alınmamalıdır. Bu koşullar altında aslında beslenmeye devam edilmemelidir. Fakat hastalar beslenmeye zorlanmaktadırlar. Oruç tedavisi böyle hastalıklarda gerçekçi bir tedavi planıdır.

> **Bir adam bitkin bir halde ise, bütün tatlar ona acı gelir, en ufak gürültü ona büyük gelir ve zihni karışır. Dili sarı-kahverengi bir tabaka ile kaplıdır. Karın ve bağırsakları çok hassaslaşmıştır. Kısa aralıklarla kusar ve ateşi de normalin üzerindedir.**

O bu halde beslenmeli midir? Rahatsızlığını artırmadan ve tehlikesiz beslenebilir mi?

Akut hastalıklarda ilk belirti yiyeceklere olan arzunun yok olmasıdır. Çiçek hastalığı, tifo, tifüs ateşi, zatürre, difteri, kızamık, kolera, gibi hastalıklarda beslenme arzusu kaybolur. Besinlerin kullanılmadığı bir zamanda doğal olarak yiyeceklere olan tüm talep kesilir.

Oruç tedavisi kesinlikle akut hastalıklarda uygulanması gereken yerinde bir tedavidir.

Günümüzde cerrahi müdahaleler de hastalıklarda uygun bir çare olarak düşünülmemektedir. Fakat bu müdahaleler ticari nedenlerden dolayı maalesef kullanılmaktadır. Bir gün açlık tedavisi cerrahi müdahalenin yerini alacaktır. Öyle ki bugün cerrahi müdahale ile tedavi ettiğini zannedenler o zaman açlık tedavisine ihtiyaç olduğunu anlayacaklardır. Cerrahi müdahalenin o kadar da yerinde bir müdahale olduğunu ben söylemiyorum, bunu cerrahi alanda uzmanlaşmış hekimlerin kendilerinden duyuyorum.

Bir kimse akut hastalığa yakalandığında, yalnız kalmak ister. Hiçbir yiyeceği arzu etmez. Dinlenmek, sükûnet, temiz hava, bazen az miktarda su ister. O meyve suyu veya sulandırılmış süt dahi içmemelidir. Vitamin verilse bile bünyesi reddedecektir. Kendisini iyileştirebilmek için dinlenmek (tercihen loş bir yerde inzivaya çekilme) arzu edecektir.

Eğer hasta üşürse onu ılık tutmaya çalışmalıyız. Gürültü rahatsız ediyorsa onu gürültüden uzaklaştırırız. Işık onu rahatsız ediyorsa gölge sağlamalıyız. Hava kapalıysa ve hasta bu şekilde psikolojik olarak rahatsız oluyorsa (bu genellikle hastalar için kötü bir psikoloji oluşturur.) pencereleri açmalıyız.

Papa 13. Leo 93 yaşındayken hastalandığında doktoruna şöyle demişti: "Doktor, sen bana sağlığımda yediğimden daha fazla yemek yedirmek istiyorsun."

Akut hastalıklarda yemeklerden uzak kalmak acıları azaltır, kalbi ve böbrekleri dinlendirir. Eski hekimler açlığın hastalıklara

olan faydalarını oldukça fazla kullanıyorlardı. Napolili hekimler yüksek ateşli hastalıklarda oruç tedavisini yüz elli yıl boyunca kullandılar. Ve çoğunlukla onlar hastalarına 40 günlük bir açlık süresi verirlerdi.

Şifa orucu tedavisi başlangıçta bazen güçlükler çıkarmasına karşın, daha sonraları olabilecek ciddi rahatsızlıkları önlemektedir. Hatta bu tedavi basit vakalarda, örneğin ağızda oluşan beyaz tabaka, kırgınlık gibi semptomlarda da kullanılarak sistemdeki toksinlerden kurtulmayı, yavaş gelişen ve zor anlaşılan hastalıkları önlemeyi sağlayabilir.

İlk semptom gözüktüğünde hasta yatağa yatırılmalı, ciddi bir dinlenme sağlanmalı, yiyecek verilmemeli, sıcak tutulmalı ve istendiğinde su verilmelidir. Oda kasvet verecek şekilde karanlık olmamalı, havalandırılmalı ve ziyaretçilerin girmesine izin verilmemelidir. Dinlenme hastalıklarda en önemli faktördür.

Akut rahatsızlığı olan hasta oruç sırasında biraz rahatsızlandığından şikayet ederse, ağrıları ve ateşi az karmaşa nadir ve kilo kaybı çok fazla değilse oruç tedavisi kısa bir süre uygulanabilir. Örnek olarak karahumma da ortalama 21 gün yerine 8 ila 12 gün kadar oruç tutulabilir. Ve yine kızamık ve zatürre hastalıklarında da tedavi kısaltılabilir.

Evet, yine tekrarlamak istiyorum ki oruç tedavisi bir kür değildir...

Bu tedavi vücut organlarının ihtiyacı olan fizyolojik bir dinlenme ve organ ve dokuların kendilerini yenilemelerine yardımcı olan bir iyileştirme sürecidir. İlaç da değildir.

ORUÇ VE KRONİK HASTALIKLAR

İnsanlar yemek yerler. Çünkü hayatta kalabilmek için günde üç kez düzenli olarak yemek zorunda olduklarına inanırlar. Çok yemek yeseler bile çoğunlukla zayıftırlar.

Diğer bir grup kronik hastalıklı hastalar ise daima açtır. Her zaman gece ve gündüz yemek yerler. Çok yemeğe alışmışlardır. Çoğunlukla çok yemek yedikleri için rahatsızlanırlar fakat yine de yemelerini kesemezler.

Bu açlığı diğer durumlarda da gördük. Bu gerçek bir açlık duygusu değildir. Gastrit rahatsızlığında görülen, midede bir kemirme veya acı şeklindedir. Bu sebeple kötü bir duygudur. Aslında yemek de bu rahatsızlıklardan kısa bir süre kurtulmayı sağlayabilmektedir. Yani bünye bunu ihtiyaç olarak istememektedir. Aynı baş ağrısında geçici bir rahatlamayı sağlayan kahveyi de bu minvalde anabiliriz. Bu durumda en doğru seçenek açlık tedavisidir.

Kronik hastalıklarda da oruç tedavisinin gerçekleştirdiği fonksiyon vücudu temizlemektir. Semptomların tamamen ortadan kaybolması bazen yıllar sürebilir. Bir kimsenin oruç tutması genellikle dramatiktir. Oruç bünye için pek çok fırsat sağlamaktadır. Oruca ara verilerek devam edilse bile aşırı bir beslenme olamamaktadır. Çünkü oruç tedavisi sırasında verilen aralarda aşırı beslenme sakıncalıdır.

Alışılagelmiş beslenme, vücut tam anlamıyla direnç kazanıp hastalıktan kurtuluncaya kadar yapılmamalıdır. Bazen hastalık yavaş ve zor bir süreç içinde düzelir. Bir oruç tedavisi uzun bir zaman boyunca devam etse bile kâfi geldiğini düşünmek doğru değildir. Çünkü vücut ömür boyu biriktirdiği bu atıkları birkaç haftada bütünüyle atamayacaktır. Örneğin Parkinson, eklem iltihabı, geniş bir tümör ve bunun gibi hastalıklarda toksini boşaltma ve yeniden yapılanma için üç veya daha fazla bir oruç tedavisi gerekecektir.

Sinüzit burna ait sinüslerde bir iltihaplanmadır. Anne ve babalar bu hastalığı nezle rahatsızlığı sanabilirler. Ve bu rahatsızlık akut veya kronik bir duruma gelmiş olabilir.

Doktor Weger şöyle söylemektedir: Ben çok kereler bu tür rahatsızlıkları olan hastaların oruç tedavileriyle iyileştiklerine şahit oldum. Fakat alışılagelmiş tedavi şekilleriyle iyileştirilmeye çalışılan hastalar hem iyileştirme süreçlerinde çok acı çekmektedirler hem de tekrar bu iltihaplanmalar görülebilmektedir.

Örneğin hastaya acı veren alın bölgesinden gerçekleştirilen ameliyat, iltihabı çekerek almaya çalışma, su ile temizleme gibi yöntemler uygulanmaktadır. Tüm bunlara rağmen hasta 2–5 sene içinde tekrar şiddetli ağrılarla karşılaşmakta ve bir türlü iyileşememektedir. Bu dayanılmaz ağrılarla hastalar fiziksel ve zihinsel olarak sarsılmaktadırlar.

Buna karşılık uzunca bir oruç tedavisi uyguladıklarında ise iyileşmektedirler. Bu şekilde sinüs iltihabı akarak kurumaktadır. Sinüs iltihabı ile birlikte vücutta iltihap toplanmış olan tüm bölümlerde de bir temizlenme ve kuruma görülmektedir.

Bunlar, konjonktiv iltihabı, gastrit ve on iki parmak bağırsağı iltihabı, bağırsak kıvrımı iltihabı, kolit gibi rahatsızlıklardır. Nadiren iki oruç tedavisi gerekebilir. Yüksek ateş ve astım bu gruptaki hastalıkların arasına girmektedir. Oruç tedavisi sırasında organizmadaki güç bu iyileşmeyi sağlamaktadır.

Yüzlerce kadın ve erkek, binlerce hasta yüz otuz yıldan fazla bir zamandır bu tedavi ile vücutlarındaki toksinleri atma, organlarının temizlenmesi ve serbest kalan organlarının daha iyi

çalışabilmesi gibi bir şansa sahip olmuşlardır. Geniş kapsamlı yapılan incelemeler, hastalıklar üzerindeki başarılı tedaviler, bizi bu sonuca ulaştırmıştır.

Vücut kendisindeki bu zehir yükünü attığında bütünüyle dinç kalmaktadır. Bu sonuç takdire şayan ve dikkate değer bir sonuçtur.

Kansızlık rahatsızlığı hakkında Tilden şöyle söylemektedir: "Hastanın sudan başka bir şey almadığı iki haftalık bir oruç tedavisinde, kan hücrelerinde bir artış olduğunu saptadık."

Sindirim kanalında toksin birikimi gözlemlendiği tüm durumlarda kan kirlenmekte ve kanın zehir taşımacılığı yapması söz konusu olmaktadır. Yine benzer bir şekilde mikroplu bir kan kirliliği ve kansızlık kansere yol açabilmektedir. Şu çok önemlidir: deneyimli bir gözetmen eşliğinde oruç tedavisine giren kimse, böyle bir kansızlık rahatsızlığına ve kanın zehirlenmesine sebebiyet§ vermeyecektir.

Bir şeker hastası da oruç tedavisi uyguluyorsa dikkatli ve deneyimli bir gözetmene ve tam bir özene ihtiyacı vardır. Eğer şeker hastası oruç tedavisine başlamadan evvel hemen her zaman insülin kullanıyorsa, oruç tedavisinde ona bu nadiren verilebilecektir.

Evet, bu tedavi hemen bütün hastalıklarda kendini ispatlamıştır. Hayatımızda beslenme ve alışkanlıklarımızı yoluna koymalıyız. Elbette hastalar da tedavilerinden sonra kendilerine beslenme konusunda bir sınır çekebilmeyi öğrenmelidirler. Bu gerçekten bir zorunluluktur. Sağlıklı kalmak ve sağlığımızı sürdürmek istiyorsak, gücümüzü düşüren, enerjimizi tüketen ve bünyemizi rahatsız eden beslenmelerden uzak durmalıyız.

BİRKAÇ KERE ORUÇ TUTMAK HAYAT BOYU SAĞLIĞIMIZI KORUR MU?

Bu sual herkesin merak ettiği bir sorudur. Çünkü oruç tedavisinin az da olsa birtakım sıkıntıları vardır ki, böyle bir durum özellikle boğazına düşkün olan kişiler için tekrar tekrar kabul edilemez görülmektedir. Ama bu tip insanlar dertlerinden kurtulmak için ameliyat masasında uzanmayı da sevmezler.

İlk başta oruçla kilolarından kurtulduğu için çok memnun olan bir arkadaş bana şifa orucu çok iyidir fakat yine de bir eksikliği vardır dedi. Nedir, diye sorunca tedaviden sonra abur cuburla beslenme alışkanlığını bırakmak bana zor geliyor, dedi.

Bu tür düşünce ve iradeye sahip olan kişilere, Dr. M. Shelton şöyle cevap veriyor:

> Oruç tedavisi bir kere uygulandıktan sonra sürekli iyileşmeye sebep olabilecek bir mucize değildir. Veya o arzuladığınız gibi devamlı zayıf kalmanızı da sağlayamaz. Yaşamı arzuladığınız gibi sağlıklı, bakımlı geçirmek ve hiç şişmanlamak ve hastalanmak istemiyorsak kendimize karşı sabit bir sorumluluk içinde olmamızı gerektirir. Oruç hastalık sebeplerinden sakınmaksızın yaşayabileceğiniz ebedi bir sağlık vermez.

Oruç tedavisiyle yenilenen bir sağlığa sahip olabiliriz. Fakat yine o bize vücudumuza karşı düşmanca davrandığımız aşırı yeme ve eğlenceyle dolu sefih yaşantıdan kurtulma ile ilgili bir lisans da sağlamaz. Ve bu tedaviden çıktıktan sonra yaşamımıza

yine zararlı zararsız her şeyi yiyen pisboğaz bir yaklaşımla devam etmek de doğru olmaz.

Bir kimse ne kadar beslenmesi gerektiğini bilir, eğer buna bağlı kalarak yerse o zaman daha iyi bir sağlığa sahip olabilir. Kahve, tütün, alkol ve zehirli tüm içeceklere dönmek, gece geç saatlere kadar aşırı çalışmak, yatak odasını havalandırmamak, tembellik, aşırı yemek, alışılmış diyetler, yeniden hastalıklar ve güçlükler oluşturacak ve oruç tedavisinin olumlu etkilerini azaltacaktır.

Hastalıkların sebepleri nelerdir? Bahsi geçen şekilde enerjinizi boş yere harcarsak bünyemizin kuvvetten düşmesine sebep oluruz. Ve birçok hastalığın bize uğraması artık an meselesidir. Böyle bir durumda kişinin vücudundaki atık maddeleri boşaltması gerekmektedir.

Şunu anlıyoruz ki bizi tehdit eden bu hastalıklardan kurtulmak için bünyemiz acısından kötü olan alışkanlıklarımızdan uzak bir yaşam sürmek zorundayız. Ve her alışkanlığımız sağlığımızı olumsuz şekilde etkilemeyecek biçimde düzeltilmelidir.

Oruç tedavisi gerçekçi bir temizleme sürecini başlatır ve tedavi sonunda vücut dokuları bütünüyle temizlenir. (Tedavinin uzunluğuna da bağlı olmak kaydıyla.) Fakat kişi tekrar aşırı ve zararlı beslenme sürecine girerse vücut dokuları yine toksinlerle dolmaya başlar ve hastalıklar da bize tekrar döner. Buna da beslenme intiharı denilir böyle bir durumda kişi kendini kınamalıdır orucu veya doktorunu değil.

Peki, bu hale geri dönmek istemiyorsak nasıl yemeliyiz?

Bu sorunun cevabı şudur: Bizim modern toplumumuzda yediğimiz besinler fırınlanmış, kızartılmış, havası alınmış, rafine edilmiş yiyeceklerdir. Bunların bizim için büyük tehlikeleri vardır. Bu durum doğal yiyecekle beslenmek isteyen kimseler için, büyük bir problem oluşturmaktadır.

Suni yöntemlerle beğenimize sunulan ürünlerde hayati önem taşıyan bazı mineral ve birçok protein bozulmaya uğramaktadır.

Yiyeceklerdeki bu yıkımların sebebi onların yüksek ısılarda pişirilmesi ve rafine edilmesidir. Ben özellikle günlük pişirilmiş sebze ve taze meyveler üzerinde duruyorum. Çünkü el değmemiş yiyeceklerin besin değeri yüksektir.

Sebzelerden oluşmuş bir salata ve taze meyveler aslında tam bir vitamin ve mineral deposudur. Eğer bu sebze ve meyveler yeteri kadar alınırsa diyetlerinizde vitamin haplarınıza ihtiyacınız olmaz. Besinlerimizi böyle tabii yollardan karşılamalıyız.

Vitamin ve mineraller vücutta protein kadar gereklidir. Onlar kan, kemik, dişler, kaslar, bezler ve sinirler için hayati önem taşır. Her gün bir miktar mineral harcanır ve alınması gerekir. Fakat bizler maalesef bunları yeteri kadar almamaktayız.

Protein tabiatta bol miktarda mevcuttur. Her yiyecek protein içerir. Fındık, fıstık ve diğer kabuklu yemişler, mercimek en fazla protein içeren kaynaklardan biridir. Bundan başka protein daha çok muz, baklagiller, incir, hurma, tahıl ve daha birçok yiyeceklerde mevcuttur.

Konserve yiyecekler, rafine edilmiş besinler, karışık gıdalar, kükürtlü meyveler, beyaz un, şeker, beyaz tuz, beyaz pirinç ve bunun gibi birçok zararlı olabilecek pek çok madde sağlıklı dokuları doldurur. Böyle bir tedaviden sonra insan kilo almaya ihtiyacı olduğunu sanabilir. Fakat insanın yağa ihtiyacı ancak az bir miktardadır.

Saf besinler tabiatta birçok çekirdekte, ayçiçeği çekirdeğinde, yerfıstığı, soya ve kabuklu yemişler, avokado, zeytin ve diğer meyvelerde paketlenmiş bir biçimde beğenimize sunulmuştur. Bu saf besinler vitamin ve mineraller açısından zenginleştirilmiş bir haldedir.

Yağ için ifade ettiklerimi şeker ve nişasta içinde söylememiz gerekmektedir. Yiyecekler tabii ortamlarda el değmemiş bir haldeyken vitamin ve mineraller açısından en zengin durumdadırlar. Rafine edilmemiş olan halleri beslenmek için en uygun hallerdir.

Rafine edilmiş şeker ve yine şekerli diğer sıvı veya katı besinler de tabiattaki gibi saf olmadığı için vitamin ve minerallerden

uzaklaşmıştır ve zayıflatılmışlardır. Tatlı meyveler, hurma, incir, kuru üzüm, muz, bal, pekmez ve benzeri ürünler şeker ihtiyacınızı fazlasıyla karşılamak için en iyileridir.

Özellikle şunları söyleyebiliriz ki, eğer herhangi bir oruç tedavisini uyguladıktan sonra tekrar hastalıklarla karşılaşmak istemiyorsak, mümkün olduğunca tabii olan besinlerle beslenmek zorundayız. Yiyecek alışkanlığımızı tekrar düzene koymalıyız. Besinleri öldürülmüş yiyecekler yerine bünyemize yarar sağlayan yiyecekler yemeliyiz.

Oruç tedavisi kişiyi ömrü boyunca koruyamaz, sadece düzgün bir yaşam ve bünyemize yarar alışkanlıklar bizi kurtarabilir.

KANIMIZIN YAPISI

Kanımızın terkibi sadece ne yediğimize veya neyi neyle yediğimize ve ne kadar yediğimize bağlı değildir. Aynı zamanda nasıl, ne zaman ve ne kadar uyumamıza, nasıl düşünmemize ve neleri düşünmemize bağlıdır.

Unutmayalım ki, negatif düşünceler kanımızı kötü beslenmeden daha fazla etkiler. Her bir düşüncenin vücudun kimyasını değiştirme özelliği vardır.

Burada bir inceliği de hatırlatalım ki, kötü beslenme insanları kötü ve saldırgan olmaya zorlar. Hatta kötü huylu insan bile saf gıdalarla beslense sonunda pozitif düşünceli birisi olur.

Vücudumuzdaki bütün kan her on günde bir yenilenir ve tamamen yeni kan yapılır. Kanımızın içerdiği yediklerimize bağlıdır. Eğer sağlıklı beslenirsek 10 gün içinde saf kan yapılacaktır. Yani 10 gün doğru beslenmekle yeni saf kan ve beraberinde yeni sağlık kazanma şansımız vardır.

İlk önce yedikleriniz sebze ve meyve ağırlıklı olmalıdır, ama unutmayın meyve ve sebzeler yalnız mevsiminde yenilirse fayda sağlar diğer zamanda faydası yoktur. Çünkü bu tür beslenme hem tabiatın hem de Allah'ın kanununa terstir. Besinleri tabii halinde ve zamanında yemek lazımdır. Mümkünse kendi yaşadığınız bölgede yetişen besinlerle beslenin, yabancı ülkelerden gelen meyveleri vücudunuz tanıyamaz ve yeseniz de fayda sağlamaz.

Daha sonra baklagiller, deniz ürünleri, ceviz, fındık ve diğer kuru yemişlere üstünlük verin.

Yediklerinizin %50-60'ı hububat, %25-30'u sebze ve meyveler, %5-10'u kuru yemişler, deniz bitkileri ve balıklar olursa her on gün içinde yapılan yeni kan temiz kan olacaktır.

Kaldı ki, et, tavuk, iç yağları, süt ürünleri (kefir hariç) ve yumurta türlü besinler nadiren kullanılabilir.

Kanımızın sağlıklı olması için aşağıdaki kurallara uymak zorundayız. Diğer halde hastalıklardan korunmamız imkansız olacaktır.

Yemeklerinizi yalnız bitki yağlarıyla (sızma zeytinyağı en iyisidir) hazırlayın. Deniz tuzu veya rafine edilmemiş tuz kullanın. (gerçi deniz tuzuna da gerek yok ama insanlar alışkanlıklarını kolay-kolay bırakmak istemezler. Bu alışkanlık uyuşturucu alışkanlığı gibidir. Bırakması zor ama tuz ve şeker bırakılırsa bir sürü hastalıklar yer üzerinden yok olup gider.)

Yemeklerinizi cam, emaye veya porselen tabaklarda hazırlayın ve yiyin.

Gün içinde alınacak ilk gıda öğlen saatine yakın alınmalı, son gıda akşam saat 7:00'den sonraya kalmamalıdır. Çünkü insan vücudu yalnız bu saatlerde yenilecekleri hazım etmek için aktif durumdadır. Daha önceki sayfalarda bildirdiğimiz gibi insan vücudu gün içinde harcamış olduğu yaşam enerjisini veya hayatî gücü, yalnız uyuduğu zaman yeniden geriye kazanabilmektedir. Bazı kimseler ağır yemeklerin sabah kahvaltısında alınmasını savunmaktadır.

Ama gerçekler bu yaklaşımın iki yönden doğru olmadığını ortaya koyar.

Birinci: Uykudan uyanır uyanmaz ağır gıdaların hazmı için ta günün başında bu enerjiyi (yani uyuyarak kazanılan enerjiyi) harcamak doğru değildir. Bu durum daha sonra tüm gün boyunca enerjisiz kalmanız anlamına geliyor.

İkincisi: Sindirim sistemi aktif hale gelmeden bünye alınan besinleri hazmedemez, çünkü bunu hak etmiyor, yani vücudun kendisini toparlayarak "yemeğe" hazır olması neredeyse saat 10 - 11'i bulur.

Kimyasal maddeler içiren içeceklerden ve hazır yiyeceklerden kaçının -yılandan kaçtığınız gibi.

Yemek yediğiniz zaman sıvı hiçbir şey almayın. Yemekten en az yarım saat önce ve iki saat sonra su içebilirsiniz.

Midenizin yalnız üçte bir kısmını yemek için ayarlayın. Sofradan doymadan önce ayrılın. Çünkü açlık duygunuz yedikten yarım saat sonra sönmeye başlar, yani hazım prosesi başlayınca.

Yediklerinizi en az 50 kere çiğnemelisiniz, tabii ki 100 ve 150 kere çiğneseniz daha iyi olurdu. Eğer yedikleriniz gerçekten tabii gıda olursa uzun çiğnemek size olağan üstü zevk ve lezzet verecektir, yok eğer aldıklarınız sahte ürünse ağzınızda kötü tat hissedeceksiniz.

İnsanı saldırgan yaparak sinir sistemini dürtüştüren ve kötü hal, düşünce ve hastalıklara sürükleyen uyarıcı kapsamına giren, kahve, çikolata, çay, kakao, ilaç, alkol, tütün vs. almayın. Çünkü bunlar önce aldatıcı zindelik verir ve sonra depresyona sokar insanı. Çay içmek istersiniz bitki çayları ve istediğiniz kadar yeşil çay için.

Her gün en az 15 dakika spor yapmak için tembellik edilmemelidir. Özellikle karın kaslarını çalıştıran hareketler yapın. Böyle yaparsınız her zaman enerji dolu olursunun ilaç almaya gerek kalmaz. Eğer sağlık yoksa mutluluk da yok demektir. Sağlığı parayla alamazsınız.

Spor yaparken doğru ve faydalı olanını yapın. Dâhilen sakin olun. İdman yaparken ve diğer zamanlar burnunuzdan nefes alın ve verin. Bu sizi, genç, sağlıklı ve uzun ömürlü yapar.

Eğer idman yoksa yemekte yoktur; diye düşünmelisiniz

Canınız gerçek açlık duymadıkça bir şey yemeyin.

Geceleri yemeyin gündüzleri uyumayın böyle yapmak kabızlığa neden olur ve bedende zehir birikir.

Eğer yemek ve yememek arasında tercihiniz varsa yemeyin. Çok az bile olsa tuvalete gitme isteğiniz varsa hiç beklemeden gidin.

Kızartılmış, boyalı, ağır, sıcak ve soğuk yiyecek ve içecekten sakının.

Yalnız moralinizin iyi olduğu zaman yemek yiyin. Yorgun ve kızgın olduğunuz halde bir şeyler yemeyin, aksi halde zehirlenmiş oluyorsunuz.

Prof. Arnold Ehret şöyle der:

> Etin, peynirin ve tüm organik maddelerin bozulma süreci içerisinde yeni organizmalar ürettiğini biliyoruz, yani basiller gittikçe çoğalırlar. Bu yüzden, mikroorganizmaların varlığı, hastalığın ancak ileri aşamalarında teşhis edilebiliyor. Bundan çıkarılan sonuç, bu mikroorganizmaların hastalığın sebebi değil sonucu olduğudur. Böylece hastalığın ilerlemesini hızlandırırlar.
>
> Ben iki yıl boyunca tekrar- tekrar toksin içermeyen besinlerle yani sadece meyveyle beslendim. Artık mendile ihtiyacım kalmamıştı. Hiç şimdiye kadar doğada özgürce yaşayan bir hayvanın öksürdüğü veya sümkürdüğü görülmüş müdür?
>
> Ben ölümcül olarak bir böbrek hastalığı geçirdim, doğru beslenme sonucu sadece iyileşmekle kalmadım, aynı zamanda en sağlıklı olduğum gençlik döneminde bile erişemediğim sağlığa, performansa ulaştım. Dünyada benim gibi bir zamanlar –31 yaşında- ölüm döşeğinde yatarken, sekiz yıl sonra 2 saat 15 dakikalık mukavemet koşusunu, 56 saatlik bir yürüyüşü geride bırakmış olan biri var mıdır?

Fakat A. Ehret'in et konusunda söylediği düşüncelere katılmak özelikle biz Türk insanları için kabul edilemez. Dünyada onun görüşünü destekleyen çok insan vardır. Doğrudur yaradılıştan insan fizyolojik olarak etobur olmayabilir.

Ama bir gerçek de var ki, eğer insanlar yüz bin yıllar boyunca et yemeye devem etmişlerse genetik olarak bir değişikliğe uğramışlardır, yani insanlar yaşam şartları sonucu etobur olmak zorunda kalmışlardır. Buna bir örnekte verebiliriz. Yani bazı ev köpekleri yaradılıştan et obur olmasına rağbet meyve sebze, hatta şeker bile yer. Hâlbuki bu tür şeyleri yememelidir.

Bazı hastalıklardan dolayı et yemek yasaklanabilir. Misal olarak da romatizma hastalığını gösterebiliriz. Yani, romatizma hastası veya ağır böbrek hastası (nefrit) en azından iyileşene kadar eti unutmalıdır.

Peki, et yemek isteyen insanlar etin verdiği zararlardan kendisini nasıl muhafaza eder. Önce şunu bilmemiz gerekiyor ki fazla et yemek vücutta çok zararlı izler bırakıyor. Hazmı zordur, kalbi ve sinir sistemini yoruyor, insanı saldırgan yapar vs.

Eti yemek için ön işlemden geçirerek zararlarını azaltmak mümkündür. Şöyle yapılır; Eti önce bol suda kaynatmalı ve sonra süzerek suyunu çöpe atmalıdır. Çünkü ette olan zararlı birikimlerin %75'i bu yöntemle atılmış oluyor. Misal için; etin renginin kırmızı oluşu içerdiği kanı gösteriyor. Kan bir pisliktir, kaynatırken bu pislik suya geçer.

Bundan başka ette çok sayıda mikrop ve idrar asiti vardır bunların bir kısmı kaynatma yoluyla etin terkibinden ayrılarak suya aktarılır ki, o su iltihaplı sudur onu çöpe atmak gerekiyor.

Bunlardan habersiz olan bazı insanlar bu iltihaplı sudan ilave bir yemek yapmaktadırlar.

Suyu döktükten sonra etten istediğiniz şekilde yemek yapabilir ve bir arada uyum sağladığı besinlerle birlikte yiyebilirsiniz yani etin yanında bol salata yenilirse kolaylıkla ve zarar vermeden hazım olunacaktır.

Beslenmenin önemini ve gerçeklerini anlamamız için besinler arasındaki uyumu iyice bilmemiz ve titizlikle uygulamamız gerekmektedir. Bu konu dünyadaki tüm insanların merak ettiği konudur. Basit zannettiğimiz kabızlıktan, soğuk algınlığından, alerjiden, aşırı kilolardan tutun, şeker, kolesterol, tansiyon, kanser gibi hastalıkların alt yapısı yanlış beslenmeye özellikle besinler arasındaki uyumun sağlanılmamasına dayalı olduğu bilinmektedir.

BESİNLERDEKİ POZİTİF - NEGATİF VE MAKROBİOTİK ÖZELLİKLER

(Makro; büyük, bio; hayat) Ünlü Japon uzmanı G. Ohsawa (asıl adı Niyoiti Sakirazawa) bu beslenme tarzını herkesçe uygulanabilecek bir biçime koymuştur. Bir bilimin yararlı, verimli ve pratik olabilmesi için temel bir kurala dayanması zorunludur.

Uzak Doğu'nun felsefe anlayışı, yaşam ve evren üzerindeki görüşleri temel bir yasaya dayanır. Bu temel yasa evrendeki her şeyi iki zıt sınıfa ayırır. Bir yandan birbirini tamamlayan, öte yandan birbirine tamamen zıt olan bu iki etkin güç (gece ile gündüz, kadınla erkek gibi) evrendeki her şeyi canlandırır, yıkar, üretir, yaratır.

Makrobiotik rejim bir perhiz veya beslenme yöntemi değildir; doğrudan doğruya tabii kurallarına uyarak beslenmedir. Bu tür beslenme aslında çok kolay, sağlıklı ve yoksul, zengin herkes için elverişlidir.

İnsana sağlıklı bir yaşam için gerek olan tek bir şey vardır: Enerji! Bu enerji negatif ve pozitif prensipleri taşımakta olan besinler eşit miktarda alındığında kazanılır. Enerji dolu besinler vücut için ilaçtır. Yaşam enerjisinden yoksunlaşmış (pişirilmiş) gıdalar yüktür, bedene hantallık verir, akli dengeyi bozar hastalıklara yol açar.

Ben sağlıklı beslenmeye ilk başladığım zaman, kısa bir zamanda vücudum eski beslenme tarzıma karşı tepki göstermeye başladı. Neyin zehirli ve neyin faydalı olduğunu kesin olarak ayarlayabiliyordum. **Kimse beni başkalarının yemek sanarak yedikleri ölü gıdaları yemeye zorlayamazdı.** İnsan vücudu negatif ve pozitif enerji taşıyan sağlıklı gıdaları aldıkça kendisini çok harika hissediyor.

Uzak doğuda bu özellikler **Ying – (eksi) ve Yang + (artı) diye nitelendirilmektedir. Başka bir deyişle Negatif - Pozitif.**

Sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunu anlamak için, eski çağ insanlarının binlerce yıl önce ortaya koymuş oldukları bilgileri araştırmak zorundayız.

Beslenme ilmine bir nevi felsefi yönden bakarsak kâinatta negatif ve pozitif güçler veya nitelikler taşımayan hiçbir besin yaratılmamıştır.

Bir bilim yararlı, verimli ve pratik olabilmesi için, temel bir kurala dayanmalıdır.

Eskiçağ bilim insanlarının yaşam ve evren üzerindeki görüşleri temel bir yasaya dayanır. Bu temel yasa evrendeki her şeyi iki zıt sınıfa ayırır. Birbirini tamamlayan ve birbirine tamamen zıt olan bu iki etkin güç (siyah ile beyaz, gece ile gündüz, erkek ve dişi gibi) evrendeki her şeyi canlandırır, üretir ve yıkar.

Aşağıda bu özellikleri taşıyan besinler sıralanmıştır:

Hububatlar

Negatif	Pozitif
- - - mısır	
	+ pirinç
- - - arpa	
	+ darı
- - - yulaf	
- - - pirinç (kepekli)	
- - - buğday	
- - - arpa	
- - - çavdar	

Sebzeler

Negatif	Pozitif
- - - patlıcan	
	+ kara hindiba
- - - domates	
	+ yeşil soğan
- - - patates	
	+ nohut
- - - yeşil biber	
- - - hıyar	
	+ + maydanoz
- - - mantar	
	+ + su kabağı
- - - ıspanak	
	+ + havuç
- - - kabak	
	+ + tere
- - - fasulye	
- - barbunya	
	+ + + hindiba kökü
- - kırmızı pancar	
	+ + + kabak çekirdeği
	(kavrulmuş)
- - kereviz	
- - sarımsak	
- - soğan	
- - kırmızı lahana	
- - beyaz lahana	

Meyveler

- - - portakal	
	+ çilek
- - - muz	
	+ dut
- - - hurma	
	+ kestane
- - - limon	
	+ elma
- - armut	
- - şeftali	
- - üzüm	
- - siyah erik	
- - ceviz	
- - yer fıstığı	
- - antep fıstığı	
- - badem	
- - karpuz	
- - kavun	
- - bal	
- - şeker (tüm şeker çeşitleri)	
- - fındık yağı	
- - margarin	
- - iç yağları	
- - zeytin yağı	
- - ayçiçek yağı	
- - tereyağı	

İçecekler

- - - kahve	
	+ papatya
- - - meyve suları	
	+ bira mayası
- - - kakao	
	+ hindiba kahvesi
- - - şekerli içecekler	
- - çay	
- maden suları	
- nane çayı	

Baharatlar

- - - limon	
	+ dereotu
- - - sivri biber	
	+ kekik
- - - sirke	
	+ biberiye
- - - hardal	
	+ kuru soğan
- - - vanilya	
	+ + maydanoz
- - - kırmızı biber	
- - - kara biber	
	+ + adaçayı
- defne yaprağı	
	+ + safran
- sarımsak	
	+ + kırmızı hardal
– anason	
	+ + siyah hardal
- küçük Hindistan cevizi	
	+ + + deniz tuzu
- Beyaz tuz	

Balıklar

- uzun levrek	
	+ som
- tuna balığı	
	+ hamsi
- alabalık	
	+ sardunya
- kalkan balığı	
	+ + beyaz balık
- ton balığı	
- istiridye	

Etler

- - dana eti	
	+ ördek
- - sığır eti	
	+ hindi eti
- - tavşan eti	
	+ yumurta
- - tavuk	
- - koyun	

Süt ve süt ürünleri

- - - kefir	
	+ + anne sütü
- - - kaşar peyniri	
	+ koyun sütü
- - kaymak	
	+ keçi sütü
- - çökelek	
	+ koyun peyniri
- - margarin	
	+ Rokfel peyniri
- - tereyağı	
- - inek sütü	
- - İsveç peyniri	
- Hollanda peyniri	

Açıklama:

- - - çok fazla negatif (Ying):
- - orta negatif (Ying):
- az negatif (Ying):
+ + + çok fazla pozitif (Yang):
+ + orta pozitif (Yang):
+ az pozitif (Yang):

Görüldüğü gibi pozitif niteliklere nispetle negatif olanlar daha fazladır. Peki neden? Ona göre ki, negatif toprağın enerjisidir, pozitif semanın enerjisidir. İnsan ise bunların birliğinden yaratılmıştır. Yani insan hem bedendir hem de ruhtur. Bu iki yaratılışa eşit olarak hizmet etmek zorundayız.

Diğer halde hastalıklar ve elemler kaçınılmazdır. Fakat biz, yıllardan beri bedenimize daha sıkı bağlanmaktayız, aynı zamanda ruh olduğumuzu unutmuşuz. Belki de bundan dolayıdır ki, yediklerimizin çoğunluğu Negatif enerjilidir, yani toprağa bağlıdır. Negatif enerji genişletir.

Pozitif enerji ise sıkıştırarak hacmi azaltır. Negatif enerji taşıyan besinleri fazla yemeden dolayıdır ki "genişlenme" yani şişmanlık dünyada rekor kırmaktadır. Şişmanlık hastalığının ana kaynağının, bu ince meselede gizli olduğu kimseyi düşündürmemektedir. Bilmemiz gerekiyor ki, şişmanlar en çok negatif nitelikleri taşıyan besinleri yiyen kişilerdir.

Buyurun en çok yenilen besinleri sıralayalım; yani negatif olanları; şekerli ne varsa hepsi, (bal ve meyve şekeri dahil), patates, domates, portakal, tüm katı ve sıvı yağlar, kahve, karpuz, su, (fazla su içenlere ikaz) tüm süt ürünleri ve et çeşitleri, (ördek eti hariç) limon muz vs. (diğerleri için üsteki satırlara bakabilirsiniz.) Sağlıklı yaşayabilmek herkesin kendi elindedir, bu hiç de zor değil, aksine çok basit ve hatta eğlencelidir.

Hastalıkları iki pozisyondan ele alırsak vücudumuzun çok fazla "negatif" veya çok fazla "pozitif" niteliklerle yüklenmiş olduğu görebiliriz. Buna misal olarak "bir yemek kitabından aldığım" örneği gösterebiliriz.

- 2 Tane kabak - - -
- 2 Parça tavuk göğsü -
- 2 Tane domates - - -
- 3 Tane biber - -
- 1 Tane kuru soğan - -
- 2 Diş sarımsak - -

- 2 Çorba kaşığı un
- 1 Su bardağı süt
- Sıvıyağ
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaçar peyniri
- Tuz
- Su
- Karabiber

Göründüğü gibi bu tarifteki besinlerin hepsi fazlasıyla negatif (- ying) özelik taşımaktadır. Ayrıca bu tarifte besinlerin uyuma sağlanmamaktadır. Yani burada tavuk eti ve süt, süt ve peynir, peynir ve tavuk eti, et ve unun bir arada hazmı yoktur. (bak: besinle arasında uyum)

Bu inceliği daha iyi anlamanız için: On gün tek yönlü beslenin. Yani on gün içinde hep, üstte isimleri geçen "-" prensipler taşıyan besinlerle beslenin, şüphesiz kendinizi çok kötü hissedeceksiniz; o zaman "+" prensibi taşıyan besinleri almaya başlayın. Sıkıntılarınız hemen giderilecektir.

Prof. Dr. Arnold Ehret kendisinin "Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti" adlı kitabında Rayner Berg'in listesine yer vererek şöyle yazıyor: "Berg"in "negatif" diye nitelendirdiği besin maddelerinin çoğu, benim "mukus (vücutta biriken artık birikimler) oluşturucu diye tanımladığım besinlerdir."

Dr. A. Ehret dünyanın en iyi oruç ve beslenme uzmanlarından biri sayılır. Fakat onun üsteki düşüncelerine katılmak olmaz; çünkü "negatif" ve "pozitif" nitelikler bir madalyonun iki yüzüdür, yani bu yaklaşım bir nevi "gündüz'ü" kabul ederek "geceyi" inkâr etmeye benzer. "Siyah- beyaz", "erkek-dişi", "sıcak-soğuk" "acı- tatlı" vs. İşte bu prensipler aldığımız besinlerde de vardır. Fakat negatif sanılmakta olan besinler "mukus" (iltihap) oluşturan besinler anlamına gelemez. Örneğin Rayner Berg'in cetvelinde, Mısır, arpa, yulaf, pirinç, badem, mercimek ve tereyağı; "negatif" olarak belirlenmiştir.

Prof. Dr. A. Ehret'e göre bunlar "mukus" oluşturucu, yani vücudumuzu iltihap ve toksinle yükleyen besinlermiş. Doğrusu buna inanmak çok güçtür, Kaldı ki, Dr. R. Berg besinlerin bu iki kutba ayrılmasıyla bizleri uyarmaktadır. Yani aldığınız besinler arasındaki Negatif ve Pozitif prensipler veya niteliklere dikkat etmekle; bitkinlikten ve halsizlikten kurtulabilirsiniz.

Doğru besin alıp almadığınızı her gün idrar ve dışkının rengini, biçimini ve miktarını inceleyerek denetleyebilirsiniz: Örnek olarak, idrar berrak ve koyu sarıysa; dışkı da şekilli, kokusuz, uzun yapılı ve fındıkkabuğu rengindeyse, bir gün önce yenen besinin Eksi ve Artı (Yin ve Yang) oranı dengeli demektir. İdrar ve dışkının rengi çok açıksa, Yin besinin fazla alındığını gösterir.

Eğer idrar berrak ve rengi çok açıksa ve 10 dakika sonra çökelti görülürse, bir hastalığa, aşırı kaloriden dolayı böbreklerde rahatsızlığa veya Yang etkenin eksikliğine işarettir. İdrar bol, berrak ve çok açık renkliyse, şeker hastalığı olasılığı çoktur. 24 saatte 4-5 kereden çok idrara çıkanın ya böbrekleri zayıftır, ya kalbinden zoru vardır, ya da başka bir hastalığı vardır. Dışkı yeşilimtıraksa ve okside olmuşsa, rengi kararmışsa, aşırı Yin besin alındığını gösterir.

Hayat Artı (Yang), ölüm Eksi'dir (Yin). Sağlık Artı (Yang), hastalık Eksi'dir (Yin). Hiç zaman unutmayın fizyolojik hayatımız ve faaliyetlerimiz aldığımız besine dayanır. Besinlerimiz bitkisel kaynaklı olmalıdır. Yediğimiz klorofilli maddeyi beden hemoglobine dönüştürür.

Hemoglobin hücrelerimizin beslenmesi için elzemdir. Beden kana (kırmızıya) dönüşmeyenleri dışkı ve idrar yoluyla (sarı renkte) dışarı atar. Artı (Yang) etkenler (tuz, ateş, basınç, suyu çektirme) besinlerin hazırlanışını kolaylaştırır. Bu süreç sindirim sistemimizde sürekli oluşmaktadır. Fizyolojik hayatımız Eksi (Yin) renklerin Yank'da (Yan) dönüşmesine dayanır. Sağlığımız, özgürlüğümüz, huzurumuz bu dönüşmeye bağlıdır.

Peki, Makrobiotik besinden nasıl yararlanmalı?

Bedenin arınması ve yeniden dengeli çalışabilmesi için aşağıdaki rejim en az 2, en çok 4 hafta uygulanmalıdır. Yenilecek besinlerin %70-90'ı tahıl, %10-30'u sebze olmalıdır. Sebzeler buğuda ya da hafif ateşte, suları çektirilerek pişirilmelidir. Kimyasal gübre görmemiş toprakta yetişenler yenmelidir. Her öğün belirtilen miktarın yüzdesine dikkat etmelidir.

Birinci ay: Tahıllar; pirinç (kepekli), buğday (unu, ekmeği, aşurelik buğday, bulgur, irmik), darı, mısır (unu veya kendisi), yulaf (ezmesi veya unu), arpa (unu), çavdar (unu veya ekmeği). Bunlar çeşitli şekilde hazırlanabilir.

Kuru sebzeler: Mercimek, nohut, barbunya fasulyesi, bakla vb. (çok iyi pişmeli ve çok iyi çiğnenmeli).

Sebzeler: Havuç, kereviz, kabak, marul, soğan, pırasa, turp, karaturp, yabani hindiba, şalgam vb. sebzeler rafine edilmemiş az yağda (zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısır özü yağı), bir kat doğranmış soğanın üzerine konarak hafif ateşte pişmeli.

Yenmemeli: Patlıcan, kuşkonmaz, enginar, salatalık, kırmızı lahana, pancar, patates, ıspanak, domates, kuzukulağı.

Çeşni vericiler: Çok az deniz tuzu, kimyon, maydanoz, fesleğen, reyhan, tarçın, soğan, safran, defne, kekik, yabani turp, biberiye.

Yememeli: Et, balık, yumurta, tereyağı, süt, peynir: Rejim süresince yenmemeli.

Şeker: Hiçbir şekilde yenmemeli.

Su ve meşrubat: Olabildiğince az ve daima sıcak içmeli.

İçilebilir: Su, kekik çayı, biberiye çayı, papatya çayı, pelin çayı.

İçmemeli: Çay, kahve, meyve suyu, limonata, kakao, süt, şarap, bira, maden suyu. İçilecek sıvının miktarı insana ve faaliyetine göre değişir. Günde 2-4 bardağı aşmamalı. Su içme ölçüsü idrara bağlı olmalı. Günde 4 defadan (kadınlar için 3) fazla idrara çıkılıyorsa, fazla sıvı alındığını veya yenen besinin fazla sulu olduğunu gösterir.

Rejimin başında, fazla su içilmese bile, beden suyunu kaybeder. Rejime başladıktan 10 gün sonra 24 saatte 2-3 defadan fazla idrara çıkılmadığı görülür; ter kesilir, eller kuru ve serin olur. Rejim süresince az su içmek çok önemlidir. İlk 8-10 gün çok susamak normaldir. Ama susuzluğa dayanmaya çalışmalı. 10 gün geçtikten sonra insan susamaz olur ve az su içmek artık zor gelmez.

Yağ: Hiçbir hayvansal yağ yenmemeli. Günde 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağını geçmemeli. İlk ay çiğ yağ yememeli.

Kuru yemiş: İlk ay yenmemeli.

Çiğnemek: Rejim süresince iyi çiğnemek çok önemlidir. Her lokma 50-100 kere, ağızda sıvı haline gelinceye kadar çiğnenmeli.

Birinci aydan sonraki kurallar: Tahıllar; Bir değişiklik yok.

Sebzeler: Bir değişiklik yok. Yalnız izin verilen sebzelerden olmak şartıyla çok az miktarda çiğ sebze yenebilir.

Peynir: Arada az miktarda kuru ve az tuzlu peynir yenebilir.

Meyveler: Az miktarda olmak şartıyla elma, böğürtlen, çilek, kestane yenebilir.

Yememeli: Portakal, muz, incir, limon, mandalina, ceviz.

Et, balık: Haftada bir ya da en çok iki kez yenebilir. Tercihen koyun, mısırla beslenmiş tavuk, hindi veya balık yemeli.

Yememeli: Dana eti ve bu etlerden yapılmış besinler.

Şeker: Arada az miktarda yenebilir. Kuru üzümden yararlanarak irmikle veya buğday unuyla tatlı bir yiyecek de hazırlanabilir.

Meşrubat: Az içmeye devam etmeli. Arada az miktarda taze greyfrut suyu veya doğal şekilde hazırlanmış şarap içilebilir.

Yağ: Değişiklik yok. Arada sırada çok az miktarda tereyağı ısıtmamak şartıyla yenebilir.

Kuru yemiş ve yağlı bitkiler: Az miktarda siyah zeytin, yemeklerden sonra az miktarda kuru üzüm, birkaç badem veya fındık yenebilir.

Kaçınılması Gereken Hatalar:

- Yemek pişirirken aşırı yağ kullanmamalı,
- Tahılları iyi çiğnemeyi unutmamalı.
- Yemekleri aşırı sulu pişirmemeli; yemek pişkin, yumuşak olmalı ama sulu olmamalı (1 fincan tahıl için 1 1/2 veya 2 fincan su yeterlidir).
- Tuzu kullanmamalı.
- Yaşlılarla çocuklarda suyun kısıtlanması üzerinde daha az durulmalı. Onlar tuzu azaltarak az miktarda sütlü madde, meyve ve bal yiyebilirler.

Rejimin Başlangıcında Görülen Belirtiler:

- Bacaklarda halsizlik ve titreme
- Ağır nabız (tehlikesizdir)
- Düzensiz aybaşı (geçicidir)
- Geçici kabızlık (müshil almamalı, gerekirse sabahları bir avuç çiğ kepekli pirinç yemeli.
- Kilo kaybı (özellikle ilk ay)

Rejim süresince alınan sıvı miktarı çok düşük olduğundan, özellikle hayvansal besin yenmemelidir. Hatta bedende toksin bırakabilecek herhangi bir besini yememek gerekir. Böylece bedene yük vermeksizin böbrek yoluyla toksinlerden kurtulabilirsiniz.

Önemli: Bu rejimin amacı, böbrekleri yormadan toksin bırakmayan besinlerle beslenmektir. Böylece beden aşırı sıvı alarak değil, dengeli beslenerek arınır. (Bilindiği gibi, geleneksel rejimde aşırı sıvı alarak beden arıtılmaya çalışılır. Oysa bu böbreklerin hacmini genişletir.)

Tamamen İyileşince:

Rejim zaman zaman hafifletilebilir, yeter ki geçmişteki hatalar yinelenmesin. Yılda 3-4 kez birer hafta süreyle bu rejimi uygulamalı, mümkünse yalnız doğal besinle beslenmelidir. İyi

çiğnemeyi unutmamalı ve sıvıları kararınca almalı. Et ve sanayileşmiş besinler yedikçe, toksinlerin böbreklerden atılabilmesi için insanın o oranda su içmek gerekir.

Makro-biyotik rejim besinlerdeki birbirine zıt ve tamamlayıcı güçlerin, yani Ying ve Yang'ın dengeli bir biçimde alınmasına dayanır. Birçok hastalık bu dengenin bozulmasından ileri gelir.

Genişleyip biçimlerini ve boyutlarını yitiren organlar bu denge sayesinde doğal esnekliklerine kavuşur ve normal çalışmaya başlar. Bu rejim aynı zamanda aşırı aside eğilim gösteren bünyenin (uygar dünyamızda sık rastlanan bir rahatsızlıktır bu) alkali asit dengesini normale dönüştürür.

BESİNLER ARASINDA UYUM

Gıda ürünlerini ayrıştırma ve en iyi şekilde uyum sağlama alışkanlığı geçmişe gömülüyor. Bakınız eski Tibet tıp kitabı olan *Cud-şi*'de (Mavi Beril) ne deniliyor:

- Uyumsuz yemek türleri tüketmek, hazır zehir yemeye eşittir.
- Et ve balık ile süt birlikte tüketilmez.
- Süt ile yemişler birbiriyle uyumsuzdur.
- Yumurta ile balık ve diğer etler birbiriyle uyumsuzdur.
- Mercimek çorbası ile birlikte alınan şeker ve kefir gibi asitli süt ürünleri zararlıdır.
- Hardal yağında mantar pişirilmez.
- Bal ile bitkisel yağlar uyumsuzdur.
- Ekşi yiyecek üzerine süt içilmez.
- Önceden yenilen yemek hazmedilmeden yeni yemek yenilmez, zira birbirine ters düşerek, savaşacaktır.
- Alışık olmayan ve zamansız yenilen yemek de zehir gibidir.

Çağdaş yorum getirecek olursak, her ürün sindirilmesi, fermentleri için belirli bir ortam ve zaman gerektiriyor. İki farklı özellikteki ürünün midede hazmedilmesi için, farklı koşullar gerekir. Aynı zamanda farklı koşulları oluşturmak imkansızdır. Sonuçta, her iki ürün için kaliteli sindirimi sağlayamayacak ortak koşul oluşturulur. Dolayısıyla "hazır zehir"e benzer ara ürün sindirim ortamı oluşturulmuş olur.

2. Yanlış Ürün Uyumu Ne Gibi Zararlar Getirir?

Özellikle hastalıklarla zayıf bünyeye sahip insanlar durumlarını daha da kötüleştirmemek için yanlış gıda ürünleri uyumunu bilmelidirler. Sağlıklı insanlar ise hastalanmamak için bu tür uyumsuzluklardan kaçınmalıdırlar. Bu konu aşağıda yeterince açıklanmaktadır.

Neden Her Yemekte Gıda Ürünlerinin Arasında Uyum Sağlanması Gerekir?

a- Proteinli ürünlerin proteinlilerle uyumu

Farklı özellik ve yapıdaki iki protein (örneğin et ve yumurta, et ve süt vs.) sindirim sisteminde farklı değişiklikler, hazım ve sindirim için farklı zaman dilimini gerektirir. Örneğin en fazla etki gösteren su, sütün sindirimi için son anlarda, et için ise ilk dakikalarda ayrılır. Sindirim süreci uygun şekilde değişmediği takdirde, proteinli yemek tam olarak hazmedilemeyecektir.

Dolayısıyla, et ve yumurta, et ve ceviz, et ve peynir, yumurta ve süt, yumurta ve ceviz, peynir ve ceviz vs. gibi ürünleri aynı anda tüketilmemelidir. Yani iki değişik protein bir arada yenilemez. Ayrıca vücudumuzun fazla proteine de ihtiyacı yoktur. Unutmayın ki, tüm proteinler midede asite sebep olur, aşırı protein aşırı asidik demektir.

Tavsiye: yemek sırasında tek çeşit proteinli ürün yiyiniz ve çok da fazla yemeyin.

b- Proteinli ürünlerle nişastalıların uyumu

%0,003 oranındaki serbest hidroklorik asit, nişastayı ayrıştıran fermentlerin etkisini durdurmak için yeterlidir. Daha sonraki asidin en az miktarda bile yükselmesi bu süreci durdurmakla kalmayıp, fermentleri tahrip eder.

Ekmek yediğinizde, midede az oranda hidroklorik asidi ayrılır. Ekmek için ayrılan mide usaresi neredeyse tarafsız reaksiyona sahiptir. Ekmek nişastası hazmedildiğinde, ekmeğin proteini sindirmek için midede çok hidroklorit asidi ayrılır. İki süreç, nişastanın sindirimi ve proteinin sindirimi, aynı anda işlemez.

Sindirim açısından şu husus unutulmamalıdır: nişasta ve proteinlerin ilk sindirme aşamaları farklı ortamlarda gelişir. Nişasta alkalik reaksiyonu gerektirir ve ağız boşluğu ile on iki parmak bağırsakta işlenir. Proteinin midedeki asitli ortama ihtiyacı vardır, daha sonra nişastaya kıyasla çok farklı fermentlerle on iki parmak bağırsakta işlenir.

Buna bir az açıklık getirelim: Ekmeğin sindirilmesi için çok az miktarda mide asiti gerekmektedir. Burada midenin salgıladığı özsu yansız bir tepki gösterir. Ekmeğin nişastası sindirildikten sonra, mide bu kez proteini sindirmek için bol miktarda asit sağlamalıdır. Anlaşılan o ki, birlikte yenilen besin maddesinde hem protein hem de nişasta varsa, mide ikisini aynı zamanda sindiremez.

Peki, aynı öğünde hem ekmek hem de et yenilirse ne olur? Sindirimin ilk iki saati mide yansız özsu salgılayacağına, kuvvetli bir asit salgılar ve nişastalı maddelerin sindirimi bir süre için yani protein olan etin hazım süreci bitene kadar durdurulur. Bu zaman zarfında midenin sıcak ortamında nişasta olan ekmek çürüme prosesine girecektir.

Bu durumda, lapa, ekmek, patates ve diğer nişastaları, et, balık, yumurta, peynir, lor peyniri, ceviz ve diğer proteinli yiyeceklerden ayrı tüketiniz.

c- Proteinli ürünler ile karbonhidratların (tatlılar) uyumu

Tüm şekerler, sanayi şuruplar, tatlı meyveler, bal vs. mide usaresinin ayrılmasını ve mide işlevini engeller, bu ürünler bağırsakta hazmedilir. Bunlar, ayrı ayrı yenildiğinde midede çok fazla kalmaz ve hızlıca bağırsaklara iner. Diğer ürünlerle (proteinli, nişastalı) birlikte tüketildiğinde ise o ürünler hazmedilene kadar midede kalır. Hem bu arada bakteriyel ayrışıma maruz kalır ve gazla birlikte ekşimeye başlar.

d- Proteinli ürünler ile yağların uyumu

Midede bulunan yağlar mide usaresinin ayrılmasını geciktirir, bu ise en kolay hazmedilen yemeğin bile sindirilmesini engeller.

Geciktirme işlemi 2 saat ve daha fazla devam edebilir. Diğer bir deyişle, kaymak, tereyağı, bitkisel yağ, yağlı et vs gibi ürünler aynı anda ceviz, peynir, süt, yumurta ve etle birlikte tüketilmemelidir. Bu bağlamda yağ içeren gıda ürünleri (ceviz, peynir, süt) yağ içermeyen proteinli ürünlere kıyasla sindirim için daha fazla zaman gerektirir.

Nişastalı olmayan yeşil sebzelerin, yağların yavaşlatıcı işlevine karşı etkili olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla proteinli yağ tüketiyorsanız, protein hazmını yavaşlatıcı etkilerini bol oranda yeşil sebze yiyerek bertaraf edebilirsiniz.

e- Proteinli ürünlerin asitlilerle uyumu

Midede işlenen ve protein sindiriminin ilk aşamasını oluşturan zor maddelerin daha basit maddelere ayrışımı ile ilgili aktif faaliyet pepsin fermentinin etkisi altında gerçekleşir. Proteinler yenildiğinde mide usaresi ekşidir; çünkü midenin, sindirim fermenti pepsin ve indükte otolizi aktif hale getirmesi için, olumlu ortam yaratması gerekir.

Pepsinlerin ekşi ortamlarda aktif olmasından dolayı birçok kimse, ekşi ürünleri (ekşi ve yarı ekşi meyveler) proteinle birlikte tüketerek proteinin hazmedilmesini kolaylaştıracağı yönünde yanılgıya düşer. Gerçekte ise, ekşi ürünler mide usaresinin ayrılmasını geciktirir. İlaç ve meyve asitleri, pepsinlerin ayrılmasını azaltarak, mide usaresini değiştirir.

İ. P. Pavlov hem meyve asitleri, hem de mayalanan nihai ürün (mayalanmış süt) asitlerinin sindirimini olumsuz etkilediğini açıkça göstermiştir. Meyve asitleri mide usaresinin ayrılmasını geciktirir, proteinin hazmını engeller ve çürümeyi tetikler.

Sağlıklı mide, belirli oranda pepsinle proteinin hazmı için gerekli tüm asitleri salgılar. Hastalıklı mide çok fazla (yüksek asitlilik) veya yetersiz asit (düşük asitlilik) salgılayabilir. Her halükârda, asitli ürünlerin proteinlilerle birlikte tüketilmesi sindirimi kolaylaştırmaz. Yani Et yemeğine sirke, nar suyu vs dökmeyiniz.

f- Nişastalı ürünlerin karbonhidratlarla (tatlılar) uyumu

Nişastanın sindirimi genelde ağızda başlar ve belirli koşullarda bir süre midede devam eder. Şeker ağızda ve midede sindirilmez, sadece ince bağırsakta hazmedilir. Diğer yemekle birlikte tüketildiğinde, diğer ürünlerin sindirilmesi için bir süre midede bekler. Midede bulunan sıcak ve nemli ortamda ise bu tür beslenme, asitli mayalanma garanti eder.

Börek, ekmek, bisküvi, lapa, patates gibi ürünlere ilave edilen jöle, reçel, meyve, şekerleme, şeker, bal, şurup vs mayalanma (fermantasyon) meydana getirir. Düzenli olarak kahvaltıda şekerli lapa yiyen milyonlarca insan yüksek asitlten (yanma, geğirme ve diğer hazımsızlık belirtileri) şikâyet eder; durum bu kadar trajik olmasaydı komik olurdu.

Tatlı meyveler de nişasta ile birlikte mayalanmayla neden olur. "Sağlıklı yemek" taraftarları arasında popüler olan üzüm, hurma vs. içeren ekmek tüketmek kötü bir diyet anlamına gelir. Birçoğu şeker yerine bal kullanıldığında fermantasyondan (mayalanma) kaçınabileceği kanısındadır. Ballı sıcak börek, şurup, reçelli ekmek, krep vs mayalanma garanti eder. Yani alkolik bir ortam oluşur.

Nişasta ile birlikte şekerin bulunmasının nişastanın sindirimini zorlaştırdığı düşünülür. Şekeri ağzınıza attığınızda yoğun şekilde sulanma oluşur; fakat ptiyalin (nişastayı ağız boşluğunda ayrıştıran ferment) içermez, zira ptiyalin şekeri etkilemez. Nişastanın şeker, bal ve reçelle kombinasyonu, (birleşim) tükrüğün nişastayı sindirmek için adaptasyonunu engeller. Bunun uzun süreli sonucu olarak nişastadan ptiyalinin ayrılmaması ve sindirimin bozulması meydana gelir. Sonuçta, sağlıklı olan ürünler uyumlu olmayan diğer ürünlerle birleştiğinde zararlı olabilir. Örneğin birlikte yenilen ekmek ve yağ hoşnutsuzluk yaratmaz,

fakat bal, şeker, reçel ilave edildiğinde hastalık gelişebilir; çünkü öncelikle şeker hazmedilir, nişastanın karbonhidrata (şeker, glikoz) dönüşmesi gecikecektir. Tatlı karbonhidratlarla nişastanın karışımı, mayalanma ve takip eden zararları oluşturur.

g- Nişastalı ürünlerin yağlılarla uyumu

Yağsız nişastalı ürünler lezzetli gelmeyebilir, bu nedenle hep karıştırılırlar (tereyağlı lapa, tereyağlı patates). Fakat bu çok başarılı uyum sayılmaz, zira yağlar sindirimi zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla nişastalı ürünler tüketildiğinde asgari oranda yağ kullanınız. Hasta insanlar nişastalı ürünleri yağsız tüketmelidir. bu arada yemek iyice çiğnenmelidir.

h- Nişastalı ürünlerin asitlilerle uyumu

Meyve, domates vs. asitleri, nişastayı ayrıştıran ptiyalin fermentini tahrip eder. Bu ürünlerin nişastalılarla (ekmek, lapa, patates) birleşimi sindirilmez.

j. Proteinli ürünler nasıl tüketilmeli, en iyi hangi ürünlerle uyumludur?

Yemek sırasında sadece tek bir protein ürünü tüketiniz.

Her türlü proteinli yiyeceklerle her çeşit nişastalı olmayan ürünler ve sulu sebzeler: lahana, salatalık, ıspanak, pancar yaprakları, taze yeşil bakla, taze kabak, soğan, kereviz ve diğer nişasta içermeyen sebzeler uyumludur.

Pancar, şalgam, bal kabağı, havuç, lahana turpu, tarla şalgamı, bakla, fasulye, patates, ayrıca her türlü bulgur çeşidi uyumlu değildir. Bakla ve fasulye proteinle nişastanın bileşenini içerir ve diğer nişasta veya diğer protein olmaksızın yeşil sebzelerle ya protein olarak ya da nişasta olarak tüketilmelidir.

Aşağıda proteinli yemeklerin doğru uyumu ile ilgili örnekler verilmiştir. Proteinli yiyecekler en uygun şekilde asitli ürünler ve bitkisel yağ olmadan, ayrıca yağlı sos kullanmadan öğle yemeğinde alınmalıdır.

1. Sebze salatası, haşlanmış et
2. Sebze salatası, et köfte
3. Sebze salatası, çökelek
4. Sebze salatası, ceviz
5. Sebze salatası, omlet veya sahanda yumurta

Görüldüğü üzere büyük miktarda salata her türlü proteinli, ayrıca nişastalı yemeğe refakat etmelidir.

Dr.Shelton, her diyet için salatanın öneminin altını çizer, salatanın hazırlanması ile ilgili önerilerini vereceğim.

"Salata herhangi bir ilave yapılmadan veya sossuz sade sebze kombinasyonundan oluşmalıdır. Salata malzemelerini ince doğramaya gerek yoktur.

Salata bileşenler örneği aşağıda verilmiştir. Liste kendi salatanızı oluşturmak için temel oluşturabilir:

½ salata (marul) başı, kereviz, lahana

½ marul başı, kereviz, domates

½ marul başı, lahana, biber (tatlı)

½ marul başı, Frenk salatası ve domates; lahana, salatalık, turp.

Süs için dereotu, kırmızı (tatlı) biber vs ilave edilebilir. Tuz gerekmez, zira salatada yeteri kadar çeşitli organik tuzlar mevcuttur. Salatalar sade olmalıdır ve katkı maddeleri gerekmemektedir". Yani, sirke, özellikle yağ kullanılmamalıdır,çünkü yağ ve salâtların hazım süreleri için farklı zaman süresi gerekmektedir.

k. Nişastalılar nasıl tüketilmeli, en iyi hangi ürünlerle uyumludur?

Ürünler arasında uyumsuzluk olmasının yanı sıra, iki veya daha fazla nişastalının örneğin bir öğünde lapa, ekmek ve patates mutlak surette aşırı yemeğe neden olacağından tek bir nişastalı ürün (ekmeksiz tek çeşit lapa) tüketilmeli. Nişasta tüketimini bir öğünde tek bir çeşitle sınırlandırmanın (özellikle hasta insanların beslenmesinde önemlidir) uygun olduğu kabul edilir.

Nişastalı ürünler ağızda hazmedilmeye başlar. Dolayısıyla nişastalı yemeği yutmak değil, "içmek" için iyice çiğneyin. Nişastalar doğru yenildiğinde tükrüklü sindirim midede uzun süre devam eder.

Nişastalı sebzelerin sabah yenilmesi tavsiye edilir. Yemekler kuru, lapalar iyice pişirilmiş olmalı. Nişastalı salatalar yukarıda belirtildiği (proteinli ürünlerin doğru tüketimi) şekilde tüketilmeli, ama en iyisi salata havuç, pancar vs gibi az nişastalı sebzelerden tercih edilmelidir. Örneğin böyle bir salata %40 lahana, %30 havuç, %20 ham veya haşlanmış pancar, maydanoz, dereotu vs. oluşmalı. Az nişastalı sebzelerde bulunan ferment ve vitaminler nişastanın iyice sindirilmesine destek olur.

- Salata örnekleri:
- Sebze salatası, pancar, her şekilde patates.
- Sebze salatası, havuç, az miktarda eritilmiş yağlı pişirilmiş pirinç.
- Sebze salatası, havuç, fırında kabak.
- Sebze salatası, az oranda eritilmiş, yağlı her türlü pişirilmiş lapa.
- Sebze salatası, pişirilmiş, havuç, soğan, pancar, kızarmış ekmek.
- Sebze salatası, pişirilmiş pancar, az oranda tereyağlı ekmek.

Yağ miktarı ne kadar az olursa, nişastalı ürünler o kadar kolay hazmedilir.

l. Meyveler nasıl tüketilmeli, en iyi ne tür ürünlerle uyumludur?

Meyveler, ceviz (botanik bakımdan meyve sınıfına dâhil edilen türler), yeşil sebzeler ve yumru köklerle ideal besin maddesini oluşturur.

Meyveler diğer ürünlerden ayrı yenilmeli, sabah, akşam (meyve suyu, bitki çayları yerine) ayrı yemek öğünü olarak tüketilmelidir. Yemekten 20–30 dakika öncesi yenilebilirler; bu süre zarfında ince bağırsağa aktarılıp, hazmedilmiş olacaktır.

H. Shelton hastaları meyvelerle beslerken, tatlı ve çok ekşi meyvelerin farklı zamanlarda verilmesi gerektiği sonucuna varmıştır. Şeker, bal ve diğer tatlılar greyfurtla birlikte tercih edilmemelidir.

Aşağıdaki menü, doğru meyve uyumunu içerir ve meyve yemeği olarak tavsiye edilir:

- Vişne, kayısı
- Vişne, kayısı, erik
- Şeftali, kayısı
- Elma, üzüm, bir bardak yoğurt

Meyveye şeker ilave etmeyiniz. Yemeğe sadece mevsim meyveleri kullanınız. İlkbahar ve yaz aylarında mevsim meyvelerinden: erik, kayısı, vişne, kiraz, marul veya kereviz ilave edilerek leziz salatalar hazırlanabilir.

Gıda ürünlerinin doğru uyumuna geçiş, sindirim organlarının gerçekleştirdiği işlerin kolaylaştırılmasından dolayı, derhal sağlığın iyileşmesine neden olduğunu göstermiştir. Bu şekilde en iyi sindirim, beslenme ve en az zehirlenme sağlanır.

ş- Kavunla beslenme

Birçok insan kavunun zarar verdiğinden, kavun alerjisi olduğundan şikâyet eder. Oysa ki kavun, o kadar sağlıklı ve kolay hazmedilir bir yiyecektir ki, en zayıf sindirim sistemi tarafından bile kolayca hazmedilebilir.

Ciddi sorunlar, kavunun midede değil, bağırsakta sindirilmesi ile açıklanabilir. Uygun şekilde tüketilen kavun midede birkaç dakika kalır, sonra bağırsağa geçer. Fakat midede uzun süre işlenen başka yiyeceklerle birlikte tüketildiğinde bu durum mümkündür. Sıcak ortamda ufalanmış olarak kalan kavun büyük oranda gaz ve diğer zararlı maddeleri oluşturarak hızlıca dağılır, ciddi sindirim bozuklukları oluşturur.

Bu arada kavun, diğer yiyeceklerden ayrı tüketilmeli, tüm yemek kavundan oluşmalıdır. Kavun ağır bir besindir, hazmı zor-

dur ve diğer hiçbir besinle bağdaşamaz, yalnız başına yenilmelidir. Kavun başka besinle yenilirse gaz yapar, hatta yanlışlıkla bal ve kavun birlikte yendiğinde ölümle dahi sonuçlanabilir.

Karpuz da diğer besinlerle yenilemez, yalnız başına yenilirse fayda sağlar. Karpuz böbreklerin en iyi doktorudur. Çiğ ve pişmiş meyve; eşzamanda yendiğinde bağdaşamaz.

NOT: Önceki kitapta da uyarı notu yazmıştık, [illegible] orucunu hafife alanlar oldu. Bir kere gözetim altında [illegible] ka insanları tedavi etmeye kalkıştılar. Ve kötü [illegible] hastaysanız kendi doktorunuzun dışında kimseyi [illegible] önerdiği ilaçlar varsa mutlaka kullanın.
Bu kitap asla şifa orucunu uygulamanıza rehberlik [illegible] iyice araştırmadan ve hastalıklarınıza teşhis [illegible] besiz birinin gözetiminde oruç tedavisine [illegible] dünyada oruç tedavi merkezlerinin [illegible] yüzden fazla oruç klinikleri vardır. Rusya [illegible] merkezleri mevcuttur.

NE NE İLE YENİLİR VEYA YENMEZ

4 – Birarada Yenilmesi Uygun Olanlar
3 – Birarada Az Yenilmesi Uygun Olanlar
2 – Birarada Yenilmesi Uygun Olmayanlar

	Et, Balık, Tovuk, Piliç	Fasulye ve Cesitleri	Tereyağ, Kaymak	Yoğurt	Bitki Yağları	Seker ve Sekerli Her Sey	Ekmek, Patates, Prinç	Eksi Meyveler, Salça, Domates	Tatlı Meyveler	Nişastasız Sebzeler	Nişastalı Sebzeler	Süt	Cokelek, Eksi Sütlü Gidalar	Peynirler	Yumurta	Ceviz, Fındık, Badem v.s
Et, Balık, Tovuk, Piliç	■	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
Fasulye ve Cesitleri	2	■	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2
Tereyağ, Kaymak	2	3	■	3	2	2	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2
Yoğurt	2	4	3	■	3	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2
Bitki Yağları	2	4	2	3	■	2	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4
Seker ve Sekerli Her Sey	2	2	2	2	2	■	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2
Ekmek, Patates, Prinç	2	3	4	4	4	2	■	2	2	4	4	2	3	2	2	3
Eksi Meyveler, Salça, Domates	2	2	4	4	4	2	2	■	3	4	3	2	4	2	2	4
Tatlı Meyveler	2	2	2	3	3	2	2	3	■	4	3	3	4	2	2	3
Nişastasız Sebzeler	4	4	4	4	4	4	4	4	4	■	4	2	4	4	4	4
Nişastalı Sebzeler	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	■	3	4	4	3	4
Süt	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	■	2	2	2	2
Cokelek, Eksi Sütlü Gidalar	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	2	■	4	2	4
Peynirler	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	■	2	3
Yumurta	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	■	2
Ceviz, Fındık, Badem v.s	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	■

ORUÇ VE AĞIZ KOKUSU

Ağız Kokusunun Tedavisi Mümkün mü?*

Ağız kokusu (halitosis) evlilikleri yıkan, aşkları bitiren, kariyerleri sekteye uğratan, özgüvenleri ve medeni cesaretleri yerle bir eden bir hastalıktır.

Tıp dünyası ağız kokusunu iki ana başlığa ayırmaktadır. Fizyolojik ve patolojik sebepler. Gün boyunca dilde ve damakta üreyen bakterilerden kaynaklanan kokular (%55), sert kokulu gazlar ve enzimler içeren yiyeceklerin (sarımsak-soğan) tüketilmesinden kaynaklanan kokular (%12), sigara ve tütün mamullerinin tüketiminden kaynaklı kokular (%33) fizyolojik ağız kokuları kapsamına girmektedir.

Patalojik ağız kokularının sebebleri ise genelde, diş ve dişeti hastalıkları, solunum yolu enfeksiyonları, diyabet, böbrek yetmezliği ve metabolizma bozuklukları olarak sıralanabilir. Genel olarak bakıldığında, ağız kokusu üzerine yapılmış çalışmalar bize ağız kokusunun %87'sinin ağız boşluğu kaynaklı olduğunu göstermektedir. Bunun %51'i dilden, %49'u ise diş ve dişeti hastalıklarından kaynaklanmaktadır.

Bugüne kadar diş fırçalamak hijyeni sağlasa da, asıl unsur olarak tedavi edici olmaktan uzaktır. Naneli ve mentollü sakız, pastil ve spreyler ise kokuları sadece çok kısa süreliğine perdelemekte fakat ağız kokusuna uzun süreli ve tedavi edici etki gösterememektedir. Oysa ki okaliptus, karanfil, tarçın, zerdeçal gibi antibakteriyal bitkilerin ekstrelerin doğru kombinasyonunun düzenli kullanımı ağız kokusuna çözüm olabilmektedir.

* Yazı alıntıdır.

Değerli ve anlayışlı okurlar haberiniz olsun, yukarıda anlatılanlar gerçek dışı açıklamalardır. Ağız kokusunun yüzde 99'u kalın bağırsaklarda hayatınız boyunca taşıdığınız taşlaşmış çürüntülerden kaynaklanmaktadır. Bunu anlamanız için basit bir yöntem öneriyorum. Dikkat edersiniz özellikle aç olduğunuz zaman ağız daha kötü kokar. Bu kokuyu geçici olarak kapatmak için midenizi tıka basa su ile doldurun, koku yok olcaktır. Nedeni çok basit. Mideniz bir sifon gibi aynen lavobolardaki sifon benzeri. Lavaboda su yoksa kanalizasyondaki koku geri döner.

İnsanın bağırsakları İstanbul'un kanalizasyonundan daha kötü çünkü bağırsaklarımızda 37 dereceye yakın sıcaklık vardır ve bu ortamda tüm mikrik bakteriler cirit atmaktadırlar

Mide boş olduğu zaman koku kolaylıkla dışarı çıkar. Bu kokuları yukarıda anlatılan okaliptus, karanfil, tarçın, zerdeçal gibi bitkilerle kapatmaya çalışmayın er ya geç bu kokular ağır bir hastalık olarak karşınıza çıkacaktır. Hastalığı önlemek ondan kurtulmaktan daha kolaydır.

Acı gerçek şu ki ben bu gerçekleri öğrenmek için hayatımın 31 senesini verdim. Bu kokuların ve tüm hastalıkların nedeni ana rahminden mezara kadar bünyemizde biriktirdiğimiz toksik atıklar ve tıkanıklardır. Neyse ki Rabbimiz bize şifa orucu gibi muhteşem bir "yenileyici" armağan etmiştir. Dünyamızda bu işin büyük uzmanları var gerçi onlar ilaç tüccarları tarafından reddedilse de gerçeklerin gizli kalmaycağı herkesce az çok bilmektedir.

Bu kokunun gerçeğini 33 günlük "açlık" deneyimimden sonra anlamıştım. Tüm toksinlerden arındığı için vücudum kokuları tamamen yok olmuştu. Hatta ağzımdan hoş bir koku gelmekteydi.

İnanılması zor gelebilir çünkü seksen milyona yakın Türk ve altmış beş milyon Azerbaycan halkı, artı tüm Türk dünyasında şifa orucunu bu kadar inceleyen ikinci bir kişi yok. Lütfen de-

neyerek yaşamadan karşı koymaya kalkışmayın. Rabbimizin katında olan bilgilerden bir zerre açıklama şansı vermiştir bizlere.

Dikkat edersiniz hiçbir hayvanın ağzından kötü koku geldiği görülmemiştir.

Nedenini size bırakıyorum, araştırın mutlaka bulursunuz.

Ağız kokusu bir hastalık değildir ama kansere kadar tüm hastalıkların habercisi olmaktadır. Kurtulması da çok kolaydır. Deneyimli bir "şifa oruç" uzmanının gözetimi altında tutulan oruçlarla tedavisi mümkündür.

ÖZEL ORUÇ PROGRAMIM

Bu noktada ilk önce oruç ile alakalı tecrübelerimden söz etmemin gerekli olduğuna inanırım.

Önceki kitabımda yazdığım gibi, oruçla hayatımın en kritik dönemlerinden birinde tanıştım. Dr. P. Bregg'in tecrübelerini aldım ama tavsiyelerini almadan bir nevi "delirmiş" gibi tedaviye yani şifa orucuna başladım. İlk olarak on beş gün "aç" kaldım. Bu sürede orucumun iyi gittiğini söyleyemem, çünkü heyecan, sabırsızlık, acele, korku ve ağrılarım bir araya geldiği için beni yerden yere vuruyordu. Şunu söyleyebilirim ki, ağrılarım ikinci plana geçmişti çünkü içimde bir umut ışığı doğmuştu.

Başlıca mesele bu tür özel bir programda ilk adımı atmaktadır. Bu kişiden kişiye değişir ve zorlukları da küçümsenemez.

İlk önce bu işi beyinde kabullenmek gerekiyor. Bu ilk adım ve ilk şarttır, gerisi kolaydır. On beş gün içinde çok sıkıntılarım oldu, zaten hasta olan kalbim ilk kez bu kadar hızla atmaktaydı. Bunun yanında ağız, ter ve idrar kokusu korkunç bir boyuta ulaşmıştı, öyle ki herkesin benden kaçtığını hissediyordum. Canımı dişime takarak bunlara dayanmıştım.

Tıbbî müdahaleler beni öylesine bıktırmıştı ki, sağlığımı kazanmam için diri diri derimin soyulmasına bile razıydım. Orucun verdiği bu sıkıntılar daha önceleri yaşamış olduklarımın yanında keyifli bir eğlenceydi diyebilirim.

Oruç tedavisindeyken yaşanan sıkıntılar iki enteresan anlam taşıyor.

Birincisi, oruç tedavisi sırasında ağrı ve sızıların fazlalığı o kişinin vücudunda daha çok zehirli birikimlerin ve buna bağlı gizli hastalıkların habercisidir.

İkincisi, bu ağrılar mutlu bir sonun müjdecisidir, yani daha önce de söylediğim gibi "iyileşmeye giden yolu gösteren yeşil ışıktır" ki bu ışığı herkes az da olsa hisseder. Bu konuda; oruç tutan bir kardeşimiz şöyle yazıyor: ***"Biraz sıkıntı çektim ama bir ameliyat için çektiğimiz sıkıntıları düşünürsek bu sıkıntı sinek ısırığı gibi bir şeydir."***

On beşinci günün sonu sıra beslenmeye geldi, ilk olarak birkaç tane domatesi suda haşlayarak yedim, daha sonra havuç ve elma rendeledim vs.

Bu ilk oruçtan sonra hastalıklarımdan kısmen kurtulmuştum. Benim gibi bir hastanın kısa bir oruç tedavisiyle tamamen iyileşmesi imkansızdır.

Anlıyordum ki yıllardan beri aldığım kimyasal ilaçların vücudumda bıraktığı izlerden kurtulmam o kadar da kolay olmayacak. Artık sol tarafımdaki felçlik bitmiş gibiydi rahat gezebiliyordum, başımın ağrısını hissetmiyordum. Bu benim için inanılmaz bir başarıydı.

Fakat karaciğerimdeki ağrılar devam ediyordu. Doktorlardan birisi bana şöyle demişti: "karaciğerin büyüdüğü için sağ elinde de büyüme var." Sonraları durmadan hep ellerime bakıyordum. Galiba evhama kapılmıştım.

Yemeye başladıktan on iki gün sonra baş ağrılarım geri döndü, sebebini bir türlü anlayamıyordum, ama bağırsaklarım çalışmıyordu.

Dr. P. Bregg "oruçluyken kesinlikle bağırsak temizliği yapmayın" diyor, yani lavman yapmak ve müshil içmek sakıncalıymış. Bu konu beni çok düşündürüyordu. Neden böyle söylediğini bir türlü anlayamıyordum. Çünkü oruçtan 12 gün geçmesine rağmen hâlâ boşaltım yoktu.

Dr. Bregg'in bu ikazını da bozdum ve lavman seti aldım ve uyguladım, başımın ağrısı gitti....

Dr. P. Bregg kitabında "15 günlük oruçtan sonra bir daha oruca başlamak için 30 gün ara vermek gerekiyor" diye yazıyor, onun bu tasviyesi de bana uymadı, çünkü bir an önce kurtulmak istiyordum. Öyle ki ilk orucu bitirdikten 10 gün sonra tekrar oruca başladım. Bu defa 20 günlük bir program kurdum. Şehirden çok uzak Kafkas dağlarının eteklerinde güzel havalı, güllü, çiçekli bir yerde çadır kurdum. Hastalıklarımla, ölümüne savaşmakta kararlıydım.

Temiz orman havasında olduğum için bu defa ki orucum nisbeten rahat geçti diyebilirim. İşi hızlandırmak için yani, toksinlerden çabuk kurtulmak için sık sık lavman yapmaya başlamıştım.

Her lavmandan sonra kendimi daha iyi hissediyordum. Bana yardım edecek birisi olmadığı için tüm denemeleri kendi üzerimde yapıyordum. Hayatımı riske attığımı da biliyordum, ancak daha önce yaşadığım sıkıntı dolu hayattan kurtulmam için her şeyi göz önüne almıştım. Ölümle sonuçlansa bile, tecrübelerimi sonuna kadar devam ettirmekte kararlıydım. Bazen günlerce su içmiyordum, doktorların su içilmezse böbrekler iflas eder dediğini duymuştum, fakat diğer yandan normal ramazan orucunda suyun yasak edilmesinin nedenini bir türlü anlayamıyordum. Burada ibadetin dışında da bir sır vardı, ama ne?

Bu sorunun cevabını neredeyse 10 sene sonra yaptığım uzun bir susuz oruç sırasında anladım. O zaman sıcak yaz günlerinin birinde su içmeden aç kalmaya karar verdim, beş gün beş gece su içmedim. Bunlar hayatımın en heyecanlı, gergin, korkulu ve meraklı anlarıydı, beşinci gün dudaklarım susuzluktan çatlamış ve birbirine yapışmıştı, o gün akşama kadar amansız bir sıkıntı çektimse de su içmedim.

Akşam bir bardak suyu yavaş yavaş yarım saat içinde içtim. Bir saat sonra su içmeye devam ettim, kısa bir zaman içinde vücudum içtiğim suları idrar yoluyla dışarı atmaya başladı. İnanamıyordum içimden resmen mazot akıyordu. Yıllardan beri vücudumu kaplayarak beni yerden yere vuran toksinler, yani hastalık ocakları ve kimyasel ilaçların bıraktığı zehirler sökülüp atılıyordu. Anlaşılan o ki vücut sisteminde kireç halinde yerleşmiş toksinleri kökünden kazımak için susuz aç kalmak kadar etkili bir yöntem yoktu.

Günler geçtikçe vücudumdaki ağrılar ve sızılar azalıyordu. Ormanlıkta her gün 5-6 kilometre yürüyüş yapıyordum, hareketli olmak vücudumdaki kireçlenmiş toksin birikimlerinin eski yerlerinden koparılarak atılmasını sağlıyordu. Nihayet 20 gün sonra evimize gittim, balkonda uyurken annemin heyecanlı sesine uyandım. Ben uykudayken gömleğimin yakası açılmış vücudumdaki kemiklerin ortada olduğunu görmüş ve paniğe kapılmış (o zaman 41 kiloya düşmüştüm). O haklıydı, ama ben de davamda haklıydım.

Girdiğim savaşı ona anlatamazdım, 20 gün aç kaldığımı bilseydi herhalde bana kızabilirdi. Olaydan haberi olmadığı için bana bir söz de diyemiyordu. Fakat hastalıklarımdan kurtulduğumu görünce seviniyordu. Gerçekten sanki yeniden dünyaya gelmiştim, ama içimde beni yakan, çocukluğumu ve gençliğimi elimden alarak savuran o acı dolu günlerin silinmez izleri kalmaktaydı. Daha sonraları başımdan geçen bir olay bedenimim sağlıklı olduğunu ortaya koymuştu.

Ben taş oyma sanatını çok seviyordum, o yıllarda Ermeni ustalar Müslüman mezar taşlarını haç şeklinde yapıyorlardı. Bundan dolayı inadına taş işini ele aldım ve öğrenci yetiştirmeye başlamıştım.

Ama Memmedaga adında bir ögrencim hain çıktı. O sanatı öğrendikten sonra bana kendi evinde (çayla beraber) öldürücü dozda zehir vermişti. Bana bir bardak çay verdi ve hemen arabasıyla beni kendi evime getirdi. Yolda arabayı çok hızlı sürdü herhalde zehirin bana yolda tesir etmesini istemiyordu. Beni eve bırakarak hemen gitti.

Eve girmemle gözlerime karanlık çöktü ve ağzımdan kanlı ve köpüklü sular akmaya başladı. Top gibi yuvarlanıp yere düştüm, sonrasından haberim yoktu. Gözümü açtığımda hastahanede buldum kendimi.

O gece evde on yaşında bir çocuk vardı. Zavallı benim bu halimi görüp korkmuş ve dayı oğlu Münasip'i çağırarak beni hastaneye kaldırmışlar. Üç gün komada kalmışım. Doktor çok sağlıklı olduğum için ölmediğimi söylemişti.

Bu olaydan sonra (1995) Türkiye'ye hicret ettim, önce Rize'ye yerleştim. Orada mübarek bir insanla, yani Âdem hoca efendiyle

tanıştım ve oruç tedavisinden bahsettim, takdir etti "oruç dünyanın en kadim ve en iyi tedavi yöntemidir" diyerek bana destek verdi ve bu yolda insanlara faydalı olmam için dua ederek şöyle dedi: "Bir zaman gelecek sen bu tedaviyle dünyada tanınacaksın."

Daha sonra İstanbul'a (2000) yerleştim, artık oruçla ilgili tecrübe ve araştırmalarımı kitap haline getirmeye karar verdim ve nihayet 2006 yılında da Türk dünyasında ilk defa Şifa orucuyla ile ilgili tecrübe ve araştırmaya dayalı kapsamlı bir kitap basıldı.

Kitabı takdir edenler de etmeyenler de oldu, her iki kesime derin sevgi ve teşekkürlerimi bildiriyorum. Kitabın ortaya çıktıktan kısa süre sonra 20 yabancı ülkeden beni arayarak kitap isteyenler ve şifa orucunu uygulayanlar oldu. Böylece değerli hocamın duası kabul oldu diyebilirim.

İstanbul'da sağ gözümdeki hastalığım beni rahatsız etmeye başladı, oruç bu hastalığıma yardım edemezdi buna ameliyat gerekirdi. Derdimi Mustafa Sungur abiye açtım, Rabbim ondan razı olsun o beni Kartal Devlet Hastanesinde Dr. Yusuf beyin rehberlik ettiği göz kliniğine yerleştirdi.

Böyle olunca yeni bir deneme yapmaya karar verdim, uzun bir oruca başladım, oruçluyken ameliyata girmeye karar verdim, oruç sırasında ameliyatın daha iyi ve iyileşmenin daha hızlı gerçekleştiğini kendi üzerimde denemek istiyordum.

Ameliyat için sıra bekledim 15 gün geçmesine rağmen hastaneden arayan yoktu, on altıncı gün Ali adında bir doktor beni Isparta'ya davet etti. Akşam yola çıktım. Normalde otobüste uyuyamadığımdan ertesi gün yorgun ve bitkin olurdum. Bu sefer öyle olmadı geceleyin uyuyamama rağmen sonraki gün boyunca kendimi çok iyi hissediyordum.

Bir gün sonra yani orucumun on sekinci günü doktorlarla birlikte Isparta'nın yüksek dağlarına geziye çıktık etraf kocaman çam ağaçlarıyla doluydu çam ağacının insana enerji verdiğini biliyordum ama insanın **alansal bünyesi** buna hazır olmalıdır. Ne yazık ki tüm kainatı kendisinde taşıyan insan adlı bu garip yaratık bütün varlığını, yemeklere, karma karışık düşüncelere ve içine dolup taşan

toksinlere kaptırmaktadır. Bu haliyle çam ağaçlarının temizlediği havadan ve güneşin enerjisinden yararlanma şansı yok.

Geziden sonra biz polikliniğe geldik. Doktor arkadaşlar 18 gün yemek yemeyen bir insanın vücudunda olup bitenleri bilmek istiyorlardı. Onlara göre benim durumum iyi olmamalıydı. Hastanede her türlü tahlil yapıldı. Vücudumdaki her şeyin normal olması onları şaşırttı. Tansiyon 8+12, şeker 101, kolesterol 130, kalp atış sayısı 60. (Oruç zamanı kalp azami derecede dinlenir.)

Bu tahlil için onlara teşekkür ettim. Onlar çok iyi insanlardı, beni evlerinde ağırladılar, yemek yemediğim için üzülseler de, birşey söyleyemiyorlardı.

Akşam İstanbul'a doğru yola çıktım, eve geldikten sonra beni hastaneden aradılar.

O gün yani açlığımın 19 günü beni ameliyata aldılar. Biraz heyecanlıydım, **belki de dünyada ilk defa uzun bir açlık sürecindeki bir insana ameliyat yapılacaktı.** Beni ameliyata almaz diye doktoruma söylemedim. Önce koluma serum takmak istediler, izin vermedim. Gıdasız kalırsın dediler. Olsun dedim. Ameliyat 45 dakika sürdü, ameliyattan çıktıktan sonra bana 5 çeşit hap verdiler, ilaçları çöpe atarak ilaç almam dedim. Ağrıların olacak dediler, ağrılara katlanırım dedim.

Gece hastanede kaldım, hafif ağrılarım oldu. Ama gecenin ortasında çok susadım, klorlu su içemezdim. Hemşirenin odasına gittim bir bardak su istedim, ortada 20 lt. su olduğu halde, suyumuz yoktur dedi. Bu görünen su değil mi diye sordum; onu parayla aldığını söyleyerek bana su vermek istemedi. Parayla istedim yine vermedi. O gece susuz kaldım, ama canım çok istemişti.

Bir gün sonra doktorum gözümü muayene ettiğinde iyileşmenin çok hızlı gittiğini söyledi. Hastanede doktorum dahil kimse benim 20 gün aç olduğumu anlayamadı. Eve döndükten sonra oruca 5 gün daha devam ederek 26. günde bıraktım.

Oruçluyken yaşadığım güzel halleri ve aldığım faydaları sözle anlatmakta zorlanıyorum. Şunu ifade edeyim ki, oruç olayı yaşanmadan anlaşılamaz ve yaşayanlar da anlatamaz. Oruç veya açlık

kişiye olağanüstü bir yaşam tarzı sunan ilahi bir armağandır. **Yaşamadığı halde kimsenin bu yöntemi eleştirmeye hakkı yoktur. Gerçekler hiç bir zaman aşağılanamaz.**

Duyduğuma göre istihare yaparak insanları bu ilahi armağandan alıkoymak isteyen sözde hocalar var. Bu yaklaşım cehaletten başka bir şey değildir. **Oruçtan sonra canavar gibi eline düşeni yiyerek şişmanlayan ve tekrar hastalıklara yakalanan kişiler, kendilerini nefsani isteklerine kaptırmaktadırlar.** Onlara Erzurumlu İbrahim Hakkı Efendi'nin söylediği şu cümleyle cevap veriyorum: **"Çok yiyen, hayatını yer."**

ŞİFA ORUCUNU YAPANLARIN ANLATTIKLARI

Oruç tedavisi uygulamak hayatınızı kurtararak daha güzel görünmenizi, düşünmenizi ve hayatın her alanında daha iyi performans göstermenizi sağlayacaktır. Dünyanın kendisi kadar geçmişi olan ve dünyada hiçbir alternatifi olmayan bu yöntemle hastalıklardan ve ilaçlardan kurtulma şansınız vardır.

Şimdi sıra bu tedaviyi yapan insanların anlattıkları mektuplara geldi. Benim tekrar tekrar söylemek yerine biraz da onları dinleyelim.

1- Kolit hastalığından kurtulmuş bir kardeşimizin hikâyesi

Benim bağırsaklarım çok ağrıyordu. Peklikten zorluğum vardı. Çok doktora başvurdum. Birisi bağırsak yarası diğeri kolit dedi. İlaçlarla ağrılarımı uyuştururdum. İki ay sonra Trabzon da bağırsak filmi çekilmek için sıra aldım. Ağrıların azabından yazın sıcağında vücudumdan soğuk terler akıyordu.

Hayatımın böyle kritik günlerinde Azerbaycan'dan Rize'ye gelmiş ve ilk başta kendisini bize ressam olarak tanıtan Gülhan ağabeyle tanıştım. Bir arkadaşıma iki ay sonra hastalığımdan dolayı film çektireceğimi söylerken o da oradaydı. Hiç beklemediğim halde o bana dönerek şöyle dedi:

Filme gerek yok, ben sizi tedavi ederim dedi. Ve o çokta mütevazı halde kendinde gizli tuttuğu tedavi yöntemlerini anlatmaya başladı. Doğrusu ben hayret ve tereddüt içinde kalmıştım

ve gerçeğini söylesem ona inanamıyordum, fakat anlattıkları o kadar mantıklıydı ki, denemek mecburiyetinde hissettim kendimi. Fakat tereddüdüm de yok değildi. Böylece onun gözetimi altında yedi gün yedi gece yalnız su içerek hayatımı devam ettirdim.

Bir de ne göreyim yavaş yavaş ağrılarımın kaybolduğunu hissettim. Doktorun verdiği ilaçları bırakmıştım zaten.

O bana bir daha film çektirmenize gerek yok dedi; fakat film sırasına girdiğim için bu sıramın kayıp olmaması, hem yakinen iyileştiğime inanmak için film çektirdim. Elhamdülillah bir şeyim kalmamıştı. Gülhan ağabeyin vesilesiyle sıhhatime yeniden kavuştum.

Mehmet Salih Turan, Rize: 08.05.1995

2- Kilolarından dolayı oruç tutan bir hanımın yazdığı mektup (Y. Y.)

Açlık tedavisi süresince çok değişik şeyler yaşadım. Kilo vermek için çok defa perhiz yaptım. Ama hep başarısız oldum. İdrar yolu için aldığım ilaçlar da hiç fayda vermedi.

Sancı için aldığım ilaçların da hep yan etkisi bulunurdu. Bir arkadaşım bana Gülhan Beyi tavsiye etti. Bu yöntemi de deneyeyim dedim ve hiç pişman olmadım. 11 günde 13 kilo verdim.

Biraz sıkıntı çektim, ama bir ameliyat için çektiğimiz sıkıntıları düşünürsek bu sıkıntı sinek ısırığı gibi bir şeydi. Kilo vermemin yanı sıra ağız kokusundan kurtuldum, sancı ve baş ağrısı duymuyordum.

Bol miktarda balgam söktüm. Karaciğerim temizleniyordu. İlk olarak kiremit renkli bir sıvı kusmuştum. Çok korktum bu tedavinin mahiyetini bilmediğim için mide kanaması geçiriyorum zannettim meğer karaciğerim bozuk olması ve onun tedaviye muhtaç olduğunun işaretiymiş ve bu koyu renkli sıvı karaciğerimden geliyormuş. Daha sonraları yem yeşil oldu bu sıvılar. Artık zehir kusuyordum.

Yıllardır içtiğim sigaraların, yaşadığım sefaletin cezasını çekiyordum. Geceleri çok enteresan rüyalar görüyor ve cenab-ı Allah bana güzel çok lezzetli taamlar yediriyordu. Sabah kalktığım zaman doymuş gibi uyanıyor ve açlık hissetmiyordum.

En büyük sınavı 6. gece verdim 45 dakikada bir kusuyordum. Midem sanki kalp gibi atıyor toksinleri adeta pompalıyordu. Allah ondan razı olsun. Gülhan ağabeyi hangi saatte olsun arıyordum, bana teselli veriyor moralimi düzeltiyordu. Çok bitkin düşmüştüm, 7 kere üst üste kustum. Rüyamda Gülhan abiyi gördüm.

Hâlbuki ben hiç ömrümde onu görmemiştim bana "artık kusma" dedi. Tekrar durmadım kusmak için kalktım başım çok fena döndü. Öleceğimi sanıyordum. Saat gece 2 veya 3 gibi. Onu aradım bana gerçektende artık kusmamamı bir bardak bal şerbeti içip uyumamı söyledi. Bundan sonra böyle durum yaşamadım.

(Not: Bu satırları okuyan bazı kardeşlerimiz oruç tedavisinden sakınıyorlar, yani onlarda bu duruma düşeceklerini zannediyorlar. Buna biraz açıklık getirelim;

Birincisi bu kardeşimiz mektubunda çok kötü beslenme alışkanlıkları olduğunu yazıyor ve bunu "yaşadığım sefaletler" diyor: -Sizce vücudumuzdaki dolup taşan zehirlerden kurtulmanın başka bir yöntemi var mı? Unutmayalım eğer oruç kadar mükemmel ve hiçbir yan etkisi olmayan bir yöntemle kendimize sahip çıkmazsak başka "arınma" çabaları devreye girecektir. Romatizma, şişmanlık, şeker, tansiyon, migren, deri hastalıkları, siroz ve hatta kanser vs.

İkinci eğer kardeşimiz orucu sıkıntıyla atlatarak sağlık kazanmışsa bu herkesin aynı sıkıntıyı yaşayacağı anlamına gelemez.)

Ayrıca artık eskisi kadar toksin birikmiyordu ama midemde sanki top halinde bir şey vardı midemin duvarlarına değdikçe yakıyordu. Ne yaptıysam onu bir türlü kusamıyordum. Gülhan ağabeyi aradım, çok şaşırdı; Bana bolca ılık bal şerbeti içip kusmamı söyledi. Eğer toksin katılaşmışsa parçalarmış. Birkaç kere kustuktan sonra yavaş yavaş parçalar halinde çıktı. Gerisi kolay oldu.

Yalnız şu çok dikkatimi çekti. İnsan vücudunda neler barınıyormuş? Zehri akıttıkça rahatlıyordum. Midemin toksin pompalaması da durmuştu artık, midemin işi bitince sanki ilahi bir emirle ağrı böbreklerime indi bu sefer böbreklerim atmaya başladı. Çok fazla miktarda balgam çıkardım bu kadar şey yıllarca içimde birikmiş, pas gibi dökülüyordu. Bedenimin temizlendiğini hissediyordum.

Bu tedaviyi gönül rahatlığıyla uygulamak lazım. Çünkü dikkat edersiniz. Beden ve ruhun gıdayla değil maneviyatla yaşadığının en güzel örneği evliyaullahtır. Onlar o makamlara az yiyip, az uyuyup, az konuşarak erişmişler, hatta hiç yemek yemeyen evliyalar vardır. Bu tedavinin İslâmi açıdan hiçbir sakıncası olmadığını gece gördüğüm rüyalardan anlıyorum. Hep kendimi manevi meclislerde gördüm.

Oruç tedavisinin hiç zor bir tarafı yoktur ve tamamen doğaldır. Kendi evimde, namahreme görünmeden. Sadece telefonla görüşerek çok iyi bir sonuç aldım. Cenabı-ı Allah'ın izni ve yardımıyla Gülhan ağabeyin vasıtasıyla hastanelerde sürünmeden, oradan oraya koşmadan, zaten kendisi toksin olan kimyevi ilaçları içmeden kesilip biçilmeden tedavi aldım, inşallah tekrar uygulamak istiyorum.

Not: *Hanımefendinin mektubundan belli oluyor ki, o daha önceler yanlış beslenmenin yanında kötü alışkanlık olan sigara kullanmıştır, şimdi kendi vücudunun "zehir pompaladığını" yazıyor.*

Evet, bu kardeşimiz "ameliyat masasındayken" gerçek yaşamın ne olduğunu anlamıştır, yani büyük bir sınav vermiştir. Fakat bu yeterli mi? Sanırım değil, çünkü sadece birkaç kere arınma yetmiyor. Tıpkı yemek yediğiniz tabakları, giydiğiniz elbiseleri veya bindiğiniz arabaları birkaç kere yıkamanız yetmediği gibi... Yani bir hayat boyu doğru beslenmeye dikkat etmez ve zaman- zaman arınmayı tekrar etmezsek er ya da geç eski rahatsızlıklarımız bizi yine "ziyaret" edecektir.

3- Çeşitli rahatsızlığı olan bir hanımın hikâyesi (F. A.)

15 yıldır idrar yollarımda rahatsızlığım vardı. Bu rahatsızlığım nedeniyle bütün vücudum ağrıyor ve alev alev yanıyordu. Bunun yanı sıra sinirlerim yıpranmıştı, uykusuzluk vardı.

Bu rahatsızlığım nedeniyle 15 yıldır çeşitli doktorlara gidip değişik tedaviler gördüm.

Çeşitli tahliller yaptırdım, fakat sağlıklı bir netice alamadım. İdrar yolu iltihabı, bağırsak rahatsızlığı, kollarımda ağrı vücudumda ateş oluyordu. 15 senedir kullandığım çok çeşitli ilaçların ve antibiotik spreylerin sayısı belli değildi... Oruç tedavisine girmeden önce sinameki otunu kullandım pek faydasını görmedim, idrar yollarım için antibiotik ve iğne kullandım faydasını göremedim.

Kullandığım ilaçların yan etkisi olarak çok sinirli ve asabi oldum. Oruç tedavisinden sonra azami derecede rahatlama oldu, daha sağlıklı, güçlü ve enerji dolu oldum. Manevi açıdan oruç tuttuğum bu 27 gün içerisinde acizliğimi ve fakirliğimi hissedip dua ile Cenabı Hakka şükrettim. Oruç tedavisiyle 18 kilo verdim. Daha sonra almadım. Girdiğim bu tedavi süresince maddi ve manevi birçok kazancım oldu. 27 günlük tedavi neticesinde izni İlahiyle elde ettiğim sonucu 27 sene uğraşsam alamazdım.
F. A., 4 Mayıs 2000

Not: Bu hastamızı tedaviye alırken kimse onun iyileşebileceğini zannetmiyordu. Çünkü feci bir haldeydi, bütün vücudu iltihap içinde boğulmaktaydı. Bu halinde ona oruçtan başka hiçbir şey yardım edemezdi. Çünkü oruç, gıda alımını durdurmakla vücuda kendisini arındırarak iyileştirmesi için şans veriyor. Kaldı ki, kısa bir oruç tedavisiyle iyileşmesi imkansızdı. Oruç vücudundaki iltihap ve ilaçların bıraktığı zehirleri dışarı atmakta ona yardım etti kendini toparladı. Fakat bir iki kere yapılan oruç tedavisiyle bu kadar ağır bir durumdan kurtulma şansı çok düşüktür. Muhtemelen 2-3 sene ciddi olarak oruç programı uygulamakla beraber fıtratına uygun besinlerle beslenmesi gerekiyordu.

4- Bir romatizma hastasının hikâyesi

Yusuf Kuş, 15.05.2002, İzmir

Merhaba ey tabiplerin tabibi hastaların habibi (dostu) aziz ve civanmert doktorum Gülhan bey. Hakikaten insan var insanların dostudur, insan da var insanların postudur. İşte dost ve fedakâr tabip, hekim, psikolog ve pedagog doktorum. Ben romatizma hastalığına yıllar önce yakalandım. Erzurum tıpta 90 gün bilfiil yattım. Daha da beter oldum. Sonra kaplıcalara gittim, hastalığım daha ilerledi.

1992 tayinim İzmir'e çıkınca çok sevindim çünkü burada hem yabancı diyarda tahsil gören profesörlerimiz var hem de yurt dışından getirilen tıbbı cihazlar var. Araştırdım en iyi E... Beyefendiyi tavsiye ettiler.

Özel muayenesine gittim. 15- 20 dakikalık muayeneden sonra yarın üniversiteye gel dedi, gittim, orada dizimden su aldılar ve 10 cclik enjektörle ilaç verdiler. Ve eve gönderdiler. Bir ay sonra uyuşmalar gitti, aynı ağrılar ve sızılar devam etti, bunun yanında günde sabah, öylen, akşam için değişik ilaçlar alırdım.

Maalesef yine dizde şişlik vardı. Yine kistli ağrılarım devam ediyordu. Çok doktorlara devam ettim yine aynı kortizon ilaçlarıyla avutuldum yani 20 senelik romatizmalı arterit hastalığım devam etti. Yalnız hep halime şükür ederdim, beterin beteri var diyordum. Muhakkak Allah her derdin hastalığın dermanını göndermiştir arayıp bulmak lazım.

Ben 25 Nisan 2002'den 10 Mayıs 2002'ye kadar oruçlu kaldım. 15 gün boyunca vücudumdan zehirler akmaya başladı, sonuçta kilom 97'den 73'e indi, şekerim 120'den 75'e indi, tansiyonum 17'den 13'e indi, kolesterolüm 390 'dan 135'e indi.

Hâlbuki 20 sene boyunca gittiğim doktorları toplasam 200'ü geçmiştir. Maalesef 20 senede bizi sedyelik ettiler. Ama bunu samimiyetimle söylüyorum ben bu mektubu yazarken gözlerim sevinç yaşları döküyor. 20 günde Allah'ın izniyle ayağa kalkıp, koşup, manken gibi olduk ve yeniden hayata döndük.

5- Aç kaldığım günler hiç açlık hissetmemem beni şaşırttı

(A. Y.) 20.03.2003

"Aslında öyle bir hastalığım yok sayılırdı. Ancak bütün hastalıklara davetiye çıkarabilen kilolara sahiptim. Şeker hastalığı kapıdaydı ve önleyici ilaçlar kullanırdım. Bir de sindirim sistemimde problemler vardı. Doktorum mutlaka kilo vermem gerektiğini söylüyordu. Bu ise, benim bir türlü beceremediğim ve sürekli ertelediğim bir olaydı. Ama hep bir sihirli değnek arıyordum, diyebilirim.

İşte oruçluk denilen bu yöntem, benim için bir sihirli değnek oldu. İlk başta bunu kesinlikle başaramam diyordum. Çünkü bir öğün yemek yemesem, baş ağrısından duramazdım. Zaten sık baş ağrılarım için sürekli ilaçlar alıyordum. Yine de niyet edip başladım.

İlk başta biraz uyku ihtiyacım arttı. Daha sonra halsizlik dışında anormal bir durum olmadı. İlk defa denediğim halde on beş gün aç kaldım. Bu günler içinde işime de devam ettim. 10 kilo verdim. Kendimi çok rahat hissetmeye başladım.

Eskisi kadar çabuk yorulmuyordum ve vücuduma bir dinçlik gelmişti. Bu süre içinde hiç baş ağrım olmadı. Daha sonraki aylarda hafif ağrılarım olsa da hiç ilaç kullanmadım.

İlk denemem kış aylarında oldu. Kış aylarında tekrar 15 gün daha aç kaldım. İlkbahara girmek üzereyken tekrar yapmayı düşünüyorum inşallah bundan sonra her mevsim yapmak istiyorum.

Aç kaldığım günler hiç açlık hissetmemem beni şaşırttı. Yaptığım yemeklerin tadına bakmak istemiyordum. Sanki hayatımda o yemeklerden hiç yememişim gibi gelirdi, yemek yiyenlerden daha mutlu ve huzurlu oluğumu hissediyordum.

Ancak bir süre aç kalmak yetmiyor. Yeme alışkanlığımızı tamamen değişmemiz gerekiyor. Eğer sağlıklı ve rahat bir hayat istiyorsak. Maddi faydaları dışında manevi faydaları da

çok büyük. Aç kalan insanları daha iyi anlayabiliyorum. Sonra nefisle mücadele ettiğimiz için imanımız güçleniyor. İç huzuru gerçekten yaşayabiliyoruz. Yemekten kaynaklanan o tembellik miskinlik olmuyor. Şu an yazmayacağım kadar çok maddi ve manevi faydaları yaşayarak gördüm. "oruç" tedavisi denilen bu mucizevî olayı bütün insanlara tavsıya ediyorum. Gerçekten de birçok hastalığın bu yolla tedavi olunacağına inanıyorum.

Gülhan Bey, sizinle tanışmağı çok isterdim. Ancak nasip böyleymiş. Telefonla da olsa sizinle karşılaştığıma seviniyorum. Tabii ki şifa Allah' tandır. Ancak insanların şifa bulmasına vesile olduğunuz için sizi şanslı buluyorum ve gıpta ediyorum. Samimi duygularla bana yardımcı olduğunuz için teşekkür ediyorum."

Selam, saygı, dua Allah'a emanet olun.

6- Ayhan Eyihan

Antalya'da yaşayan Ayhan Bey'i bir oruç fedakârı olarak adlandırmak mümkündür. Orucu çok iyi bilen ve yapan bir ağabeyimizdir. Kendisi bir ara 28 gün oruç yapmıştı. Ben ondan oruçluyken her gün yaşadıklarını not tutmasını rica ettim.

28 günlük oruçtan sonra yazdığı notları bana gönderdi. O notlardan birkaç sayfa sizlere aktarıyorum;

24 Aralık 2002. Orucun 9. günü

"Dün gece ısı yükselmiş 3 derece olmuş, yağmur yağmadı. Bütün gün 6–7 bardak saf su içtim. Tıs-tıs diye gaz çıkardığım zaman kalbimin ritimleri bozuluyor. Bu tıs-tıs diye gaz çıkarmamın başlangıcı on beş yıl geriye gidiyor. Demek midem 15 yıl önce görevini tam yapmamaya başlamış. Bugün oruç ve beslenme konusundaki bilgilere o zaman sahip olsaydım 3–5 günlük oruçlarla hastalığı başta çözerdim.

Oruç ve doğru beslenme konusundaki kitaplardan habersiz olduğum için herkes gibi ben de yanlışlar yapmışım ve doktorlardan medet umarak ameliyatlarla vücudumun direncini zayıf-

latmışım. Şu anda uzun oruçtan başka bir yöntemle midemi ve böbreklerimi düzeltme olanağını yok.

Çünkü bu rahatsızlığım için modern tıbbın bütün olanaklarını denedim. Bu seferki oruçta derecemi ve tansiyonumu ölçmüyorum, çünkü bir anormallik hissetmiyorum. Sadece gazla birlikte olan kalp ritmi bozukluğu var. O da hastalığın belirtisi. Açlık hissetmiyorum."

20. gün dün gece saat 21.00 de banyo yaptım.

"Tartıldım. 50 kg. Oruca 20 gün önce başladığımda 60 kg idim. Yani 20 günde 10 kg vermişim. Dr. Fuhrman M. D.'nın kitabında da zaten ortalama günde yarım kilo kaybedilir diyor. Dün gece gaz nöbetleri 8–10 kere oldu.

Fakat bu sabah her günkü halsizliğim yok. Kendimi çok daha iyi hissediyorum. Sabah bir bardak yağmur suyu içtim. Daha sonra bir bardak suya bir tatlı kaşığı balı 3 tatlı kaşığı limon karıştırıp içtim (bir saatlik sürede), suları daima küçük yudumlarla uzun sürede içiyorum.

Saat 11'de idrarım çok koyu sarı ve pis kokulu idi. Sonra bir saat kadar uyudum. Dün hem gaz yüzünden hem de Mahiye'nin katarakt haberine üzülmekten uyuyamadım.

Öğlende güneş çıkmıştı. Balkonda bir saat kadar yattım. Sabah tansiyonum 12–6, açlık hissetmiyorum. Akşam saat 21'de lavman yaptım. Katı ve sıvı dışkı çıktı. Bugün 4 bardak su içtim ikisi ballı ve har nur pekmezli ve limonlu."

Not: Dikkat edersiniz Ayhan Bey bütün oruç boyunca hep yağmur suyu içtiğini ve suyu içerken de daima küçük yudumlarla uzun sürede içtiğini belirtiyor. Bu konuda onu alkışlıyorum. Gerçek orucun yağmur suyu (hava temiz olursa) veya damıtılmış saf suyu yudumlarla içmek şartı ile yapılması en uygunudur. Çünkü normal suda mineral değerleri vardır. Yani dışarıdan alınmış bir şey (çok az da olsa) arınmaya yönelik gücü alıkoymaktadır. Lavman yapmak iyi, ama her gün yapsaydı kalp ritminde bozukluk olmayacaktı. Kalbin bazen hızlı ve bezende yavaş atması normaldir.

Toksin birikimleri gizli yataklarından ayrılarak kana aktarıldığı için kalp hızlı atar ki, ondan kurtulsun. Böyle durumda bol su içilerek yatakta dinlenmek gerekir. Fakat yatakta uzanırken başınızın altı yüksek olmamalıdır, yani baş, kalp ve ayak aynı seviyede olmalıdır ki kalp dinlenebilsin.

21. gün. Bu sabah kalkınca 6.00'da bir bardak saf su içtim.

Öğleden sonra Azerbaycanlı Gülhan Beydemir'e telefon edip H. Shelton'un orucu bozmanın normal gerçek acıkma ortaya çıktığı zaman olması gerekir görüşünü ileterek bende böyle bir acıkma olayının ortaya çıkmadığını ve gaz olayının devam ettiğini söyledim ve nedenini öğrenmek istedim.

O da vücut tam temizlenmedikçe gerçek acıkmanın ortaya çıkmayacağını, acıkmayı beklerken kilo kaybının normal vücut ağırlığının %25 ini geçtiği takdirde orucu bozmak gerektiğini söyledi. Bu durumda benim kilo kaybım %25 i geçti. Normal kilomun 70 kilogram olması gerek, ama oruca 21 gün önce başladığım zaman 60 kilograma indim. Şimdi 48 kiloya düştüm.

Akşam Azerbaycanlı İlhan, köyden satın aldığı 24 kg portakalı getirdi. Ben ısmarlamıştım yarından itibaren çok portakal suyu gerekecek. Amerika'dan Erol telefon etti. İyileşmiş. Her hafta sonu telefonla bizi sevindiriyor. Sağ olsun.

Gülhan Beydemir acıkma hissi gelmedikçe 25 güne çıkmayı deneyebilirsiniz, ama dikkatli ol, yakınında portakal suyu olsun. Orucu bırakırken ilk başta portakal suyunu su ile karıştırarak iç dedi.

Nihayet, Ayhan Efendi büyük zevk ve fedakârlıkla yaptığı oruç tedavisini 28 günde tamamlayarak gönüllü aç kalan kişiler arasında bir rekor kırdı. Kendisine teşekkürler, başarılar ve sağlık diliyorum.

Not: Normal kilo denince burada oruca başlanılan zamanki kilo esas alınmalıdır. Gaz çıkarma olayı da normaldir, çünkü 60 sene yanlış beslendikten sonra vücudun kendisini yenilemesi için uzun yıllar geçmesi gerekir.

7- Guatr hastasının hikâyesi ise şöyledir

Razıya Kandemir 07. 04. 2003. İzmir.

Ben 12 yıldır guatr hastasıydım. Eşim bir gün arkadaşlarından oruç rejimini yapan ve sağlığına kavuşan birisinin olduğunu söyledi. Bana da doktorlar ameliyat olmam gerektiğin söylediler. Ameliyattan korktuğumdan ameliyat olan guatr hastalarında tekrar nodul olduğunu duyduğumdan ameliyat benim için çözüm değildi.

Bu çaresizlik içinde oruç tedavisi bana cazip geldi.

İlk üç gün kendimi çok iyi hissettim. Dördüncü gün karnımda şişlik oldu Gülhan beyi aradım bana bazı tasfiyeler verdi, dediklerini yaptıktan sonra rahatladım. Bu arada her gün düzenli şekilde açık havada yalın ayakla yürüyüş yaptım.

Yürüyüş sonunda soğuk duş yapmak beni çok rahatlatıyordu. Böylece 9–10 günlük diyeti çok rahat bir şekilde tamamladım. 10 gün sonra doktorumu aradım, bana dilimin üzerinde beyazlık olup olmadığını sordu. Beyazlığın olduğunun söylediğimde oruca 3 gün daha devam etmemi söyledi.

Böylece 17 günün sonunda oruçla guatrın geçebileceğine dair inancımı kaybettim ve Gülhan ağabeyi aradığımda yine dilimde beyazlık olup olmadığını sordu. Bende hâlâ dilimde beyazlık olmasına rağmen olmadığını söyledim. O zaman oruca son verebileceğimi ancak üç gün daha devam etmem halinde çok iyi sonuç alacağımı söyledi. Ama ben diyete son verdim

Diyetten sonra tahlillerimi yaptırdığımda 4 noduldan 1 tanesinin kaldığını ve o bir tanenin de çok küçüldüğünü ultrasyonda gördük. Doktorum şaşkın halde bana şöyle dedi; Ben biliyorum ki, dünyada hiçbir ilaç ve doktor bu guatr nodullarını yok edemez. Bunların nasıl yok olduğunu söyler misin? Ben de daha sonra anlatırım diye geçiştirdim.

Keşke 3 gün daha devam etseydim bu kalan nodulda yok olsaydı diye pişmanlık duydum. Ben 2 ay sonra tekrar 15 gün oruçlu kaldım. Bunun sonunda ultrasonda kalan tek nodulun da yok olduğunu gördük. Artık ben guatr hastası değilim."

8- Teşekkürler

Bu orucu üç kere yaptım. Toplam otuziki günlük oruçla kazandıklarımı herkes için temenni ederim. Sekiz senedir devam eden alerjik burun akıntım bitti ve aşırı halsizliğim normale döndü.

Daha önce gözümü korkutan faaliyetlere cesaretim geldi. Lüzumsuz kiloları vermek ve kolay kolay geri almamak da bu işin güzel taraflarından biri. Bu işin içindeyken onbir gündür bir lokma yememişken bağırsaklarınızdan akan toprak gibi tortuların zehirlerinizden başka birşey olamayacağını da anlıyorsunuz. Diş hekimiyim ve bu sistemle anlayışımın ve zihinsel aktivitemin de arttığını gözlemledim.

Belki yirmi yıl sonra tüm tıp dünyası su orucunun ne kadar mükemmel bir tedavi olduğunun hakkını verecek. Ama şifanın acıkmadan yememek ve doymadan kalkmakta olduğunu söyleyen, günlerce üstüste aç kalıp karnına taş bağlayan bir habibin ümmeti olarak bu sistemi daha erken kavrayıp hastanelere muhtaçlıktan kurtulabiliriz.

Oruç esnasında çekilen zorluklar, hastalıklarla bir ömür yaşamanın yanında önemsiz sayılır. Onun hafif zorlukların sonucunda bu günkü tıp dünyasının vaat bile etmediği bir sürü güzelliği size hediye ediyor.

Gülhan Bey hem yoga hem de bitki bilgisiyle bu inanılmaz güzellikteki tedavisini mükemmelleştiriyor, hayat kaliteniz bu işi doğru yapabildiğiniz ölçüde artıyor. Ben yaşadım ve gördüm. Kendisine, kendim ve tedavisinden çok büyük faydalar gören diğer dostlarım adına çok teşekkür ederim. (B. D.)

9- Âcizane Arzu'nun su orucu ile yaşadığı maddi ve manevi tecrübeleri

Uzun süren bağırsak problemim nedeniyle artık doktora gitmeye karar vermiştim. Yapılan bütün tahliller sonucu bir bulgu bulunamamıştı. Eve döndüğümde şikayetlerim devam etmekteydi. Yediğim en küçük bir parça gıda bile dokunur olmuş, bağırsak düzenim bozulmuştu. Tam bu rahatsız edici durum sırasında su orucuyla tanıştım.

Önce nasıl olur sadece suyla, hiçbirşey yemeden nasıl yaşanır sorusuyla uğraştım. Tekrar doktorlara tanıştım. Aldığım cevaplar iç karartıcıydı. Bir süre yapmamak konusunda nefsim bana engeller çıkardı. Fakat aklım ve kalbim iyileşmem için tek çözümün su ile içimin yıkanması olduğunu söylüyordu. Suyun saf su olmasındaki sebep H2O'daki oksijenin vücuttaki kanser yapan serbest radikalleri toplamasıydı. İlk işim saf su temin etmek oldu. Sonra bu konuda tecrübeli ve deneyimlerini kitaba aktarmış olan Gülhan Beyin kitabını almak ve tanışmak üzere kendisine gittik.

Çevremizde bu konuyla ilgili bilgilenmemiş insanların, özellikle bizi seven, endişelenenlerin baskıları mutlaka olacak. Öncelikle, en yakınımızdaki kişinin su orucunu tanıması ve endişelenmemesini sağlamak için bilgilenmesi konusunda beni uyardı. *Sağlık İçin Oruç Bıçaksız Ameliyattır* kitabını okumaya başladım. Henüz kitabın başındayken su orucu tutmaya karar verdim. Çünkü rahatsızlıklarımdan bir an önce kurtulmak istiyordum.

Yaşadığım sağlık problemim reflü ve bir ay geçen bir süredir ishal olmamdı. Doktorlar ishali kesmek için ilaçlar vermişti. Fakat müthiş bir organizma olan vücudumuz bir reaksiyon gösteriyorken bu tepkiye dur demek yanlış geldi. Neden vücut dışarıya atmak için çaba sarf ederken onu durdurup engellemeye çalışayım diye düşündüm. Doktorların verdiği ilaçları almadım.

İlk gün, bol su içerek arınmaya başladım. Akşama kadar hiçbir şey yemediğim fikri de yeme alışkanlığımızın bize oynadığı bir oyundu. Kendime içimden atılması gereken rahatsızlık ve hastalık veren zehirlerden kurtulmak için sabretmem gerektiğini telkin ettim. Akşama doğru sol böbreğimde hafif bir sancı başladı ve zaman zaman arttı. Bu sancıyı çok iyi tanıyordum.

İki yıl evvel kırdırmak zorunda kaldığım taş sancısıydı. İçtiğim sular böbreklerimi temizlemeye hemen başlamış ve yerinde birikip taş olmayı bekleyen ve beni dayanılmaz acılara sevk edecek kumlar artık yerinden ayrılmış ve vücuttan atılma yoluna girmişti. Kendimi sancıya rağmen arınmaya başladığım için mutlu hissediyordum. Sindirimle uğraşmayan organizma kendini problem olan yerden onarmaya başlamıştı.

İkinci gün, halsizlik ve zaman zaman beni bol tuzlu ayranlarla ayağa kaldıran düsük tansiyon sorunum ortaya çıktı. Bu problemle baş etmenin sanıldığı kadar bol tuzla değil birkaç zeytinin suyu ve bol su ile de mümkün olduğunu gördüm. Ve hayatımızda ihtiyacımız olandan ne kadar fazla yediğimizi anladım.

Üçüncü gün, akşama doğru inanılmaz bir enerji yüklenmiştim. Evime yürüyerek dönmüş ve ağaçların, havanın etkisini çok daha fazla hissetmiştim. Gece yarısına doğru hızlanan kalp atışlarım sebebiyle Gülhan Bey'i aradım. Ayaklarımı soğuk su ile 2 dakika yıkamam önerisi gerçekten rahatlamama sebep oldu. Bol su içtim.

Dördüncü gün, sabah artık vücudumun hafiflediğini dinlendiğini hissediyordum. Her gün bir kilo kaybederek belimin etrafındaki yağlardan kurtulmuştum. Diğer diyetlerde metabolizma bunun aksine açlık zamanı depolama yoluna giderken su orucunda, kararın uygulanacağına sadece su gelip gıda gelmeyeceğine ikna olup ilk günden depoları harcamaya başlıyor.

Dördüncü gün manevi algı yollarımda farklı bir açılma başladı. Gözümün önünde gördüğüm ışığın açıklaması halimde belirmişti. Gördüğüm ışık bana evrenin enerjisine bağlandığımın ve aldığım ani enerjinin açıklaması olmuştu. Çünkü artık metabo-

lizmamın doğal gücü içsel çabasını ele almış ve alarm durumunda iyileşme sürecine girmişti.

Beşinci gün, sabah uyandığımda içimden bir ses ağzını saf su ile çalkala ve bir bardağa boşalt diyordu. Hemen kalktım ağzımı saf su ile defalarca iyice çalkalayıp bir bardağa boşalttım. Ağzımda antibiotik içmişcesine bir tat çıkmıştı. Sanki içtiğim onca ilacın artıkları atılıyordu. Bardaktaki görüntü inanılmazdı. Beş dakika sonra daha inanılmaz olmuştu. Çünkü bardağın dibinde bir cm yüksekliğinde bir tortu oluşmuştu. Su hâlâ bulanıktı. Bundan anladığım fani bedenime bir faydanın ötesinde abdestte ağzımıza su alıp boşaltmanın hikmetini çözmekti.

Gece yatmadan evvel şöyle dua ettim: Ya Rabbim bu su orucundan razı isen ve doğru bir yol takip edip emin olmam için bana bir işaret ver. Bize yol gösteren efendimizle bir mesaj lütfeyle. Devam etmek veya bırakmak hususunda bir izin lütfeyle. İçimden bir his çok güzel bir rüya göreceğimi söylüyordu. Uyandığımda hatırladım ki bir masada güzel bir manzaraya karşı Peygamber Efendimiz oturmuş. Yüzü beyazlamış çok genç ve yakışıklı, bana bakıyor. Elinde kalem ve önünde beyaz kâğıtlar var. Fakat ağzını sıkıca kapatmış ve sırtı hafif kambur duruyor.

Uyandığımda bu rüya aklımda ayağa kalktım aynada kendimi aynı şekilde kambur durur gördüm. Üzüntü içindeydim. Ne anlama geldiğini anlayamamıştım. Ve o an bir Hak dostumdan mesaj geldi. Mesajda şu yazıyordu.

İmam Kurtubi şöyle buyurmuşlar: Rasul-i Ekrem hz.'lerinin hüsn-i cemali, tamamen zahir olmamıştır. Eğer vücudunun bütün güzellikleri olanca hakikati ile görünse ashabı, O'na bakmaya takat getiremezlerdi.

Bu mesaj üzerine anladım ki Rasulallah'ın zuhuruna tam olarak dayanacak gücümüz yok. O'nda gördüğümüz hal ağzının sıkı kapalı olması yemek yeme demekti. Ve sırtındaki kambur bizim halimizden haberdar olup, kendi halimizi görmemizdi. Yüzünün beyazlaması arınmış olmayı temsil ediyordu. Beyaz kâğıtlar ise hayırlı bir yazgıya doğru gitmemizdi diye düşündüm.

Yani su orucuna devam etmek konusunda mesaj açıktı. İki rekat şükür namazı kıldım. Bu terbiyenin arkasında Allah vardır sözünü tastık ettim.

Beşinci gün öğleden sonra fazlaca dolaştığım ve az su içtiğim için fenalaştım. Kalbim duracak kadar az atmaya başladı. Orada bana bir portakal suyu verdiler. Fakat kalbim hemen otokontrole geçmişçesine hızlı atmaya başlamıştı bile. Nabzım iyice yükseldi. Bu iniş ve çıkış beni sarsmıştı. Çarşıda titreme nöbeti geçirmeye başlamıştım. Hemen eve gidip istirahat ettim. Midem bulandı. Bol su içerek içtiğim portakal suyuyla beraber çıkardım. Sıcak nane ve bal beni rahatlattı. Etrafımın korkusu, tedirginliği artık daha rahatsız ediciydi.

Dinlenirken gördüğüm rüyada, Peygamber efendimiz bir Türk çadırında beyaz bir yatakta sırt üstü yatıyordu. Sakalları çıkmış uzamış, gözleri kapalı, hafif tebessüm eder gibi mutlu bir ifadesi vardı.

Bu rüyadan sırt üstü yatarak dinlenmem gerektiğini, çarşı pazarlarda dolaşarak yorulmamam gerektiğini anladım.

Metabolizmam müthiş bir mücadele içindeydi. Yaşadığım zor anların etkisiyle eşim bu duruma bir son verip gıda almaya başlamamı istedi. Bu iç mücadele yanında bir de dış müdahalenin mücadelesini veriyordum. Gülhan Bey'i aradığımda bunun olması gereken iyi bir durum olduğunu, toksinlerin vücuttan ayrılma aşamasının her zaman böyle zor olduğunu söyledi. Neden bıçaksız ameliyat diyoruz? İşte bu bir ameliyattı, yaşadığın bunun zorluğuydu dedi. Gerçekten bir ameliyatın nekahet dönemine geçmiştim. Elbette bir endişe olmuştu. Devam edecek miydim, etmeyecek miydim?

Kendimi Peygamber Efendimizin yattığı çadırda sırt üstü örtülü yatarken gördüm. Altıncı gün, eşim taze sebze meyve almaya gitmişti. Eve dönmeden biraz dinlenip daha dinç görünmek istiyordum. Bu arada Gülhan Bey güneşe çık, güneşlen diyerek bazı bitki çayları önerdi. Biraz daha sırt üstü yatıp din-

leneyim derken aniden gözlerimin hemen önünde Peygamber Efendimiz belirdi. Gözü kaşı o kadar yakınımdaydı, pencereye güneşe doğru bakıyor. Bir an yerimden sıçradım. Hemen yerimden doğruldum. Bahçeye güneşe çıktım. Henüz güneşlenirken eşim eve geldi beni yatakta sanıyorken bahçede rahat güneşlenirken bulunca şaşırdı.

Güneşin ısısı farklı bir enerji verdi. Eşime her şeyi yiyerek başlayamayacağımı söyledim. Aktara giderek tavsiye edilen çayları aldık. Çayların tedavi ve teskin edici etkilerini normal zamana göre daha fazla hissettim.

Yedinci gün, altıncı günün gecesi üç ayrı atakla geçmiş olduğundan dolayı eşimin sabrı kalmamıştı. Gülhan Bey'in kitabında rastladım ki orucunu tutmak üzere çamlık bir bölgeye yalnız gitmiş ve çadırda uygulamış. Su orucu, hem maddi hem manevi bir arınma yoludur. Allah'ın kesin bir kanunu var, her zorluğun ardında mutlaka iki genişlik vardır. Oruç esnasında yaşanan güçlükler iyiliğe ulaşmanın yoludur.

10- Şifa Orucu

(Nuriye Özsoy)

Gülhan Bey'le İstanbul'da bir yaz sonu tanıştım. Hızlandırılmış bir İngilizce kursu almak için İstanbul'a arkadaşımın yanına gelmiştim. Sonradan o yaz Fen ve Anadolu liselerine hazırlık için çalışan ve o yaz tatil yapamayan büyük oğlum Etka'yı da İstanbul'a çağırarak Ankara'ya dönüşümü bir hafta kadar uzatmış, ona da İstanbul'u gezdirmiştim. Yanında kaldığım çocukluk arkadaşım bir diş hekimiydi. Bir müddet İngiltere ve İsveç'e yaşamışlardı.

Daha oralardayken duyduğu su orucu ve detoksin (toksinden arınma) ile ilgili kitaplar okumuştu. Fakat bunu yaptıracak bir uzman bulamamıştı. Sonra bir hastasından Gülhan Bey'in ismini duymuş, ben İstanbul'da iken birlikte gitmemizi istedi. Kendisinden randevu almıştı. Gülhan Bey mütevazı bürosunda karşıladı bizi. Ben böyle bir tedaviye asla inanamayarak sadece

arkadaşımın ısrarlarıyla daha önce hiç duymadığım bu mevzunu dinlemek için gitmiştim.

Gülhan Bey bizimle yaklaşık dört saat konuştu. Benim ukalaca sorduğum (zira bu konuda cahildim cüretim bundandı) her soruyu büyük bir sabırla cevapladı. Oradan ayrılırken kesinlikle ikna olmuştum. Anlattığı şeyler son derece makuldü. Beni en çok etkileyen tarafı da tevazuu ve para ile ilişkisizliği olmuştu.

Sağlık sektöründe çalışanların sıkı para ilişkisi beni hep rahatsız edegelmiştir çünkü. Tavsiye ettiği bu konuda yazılmış kitapları okumuş ve oruca girmeye karar vermiştim. Bu orucu tutacaktım. O günlerde çok yoğun işleri olan bir kadın derneğinin başkanlığını yürütüyor, aynı zamanda eşim bir müddet yurt dışında olduğu için iki oğluma hem annelik hem babalık yapıyordum.

Çocuklarıma durumu anlattım, derneğin sekreterine de bir ay bensiz devam etmelerini söyledim ve oruca başladım. Bu ilk orucum on beş gün sürdü. Tahmin ettiğimden daha kolay oldu. Ama oruçtan çıkış süreci hayli zordu.

Oruç esnasında elbette beni birtakım korkular sarıyordu. Ama Gülhan beyi arıyordum onunla konuşmak beni rahatlatıyordu. Üç lavman boyunca bağırsaklarımdan kurt döküldü. Yıllardır içimde beslediğim bu parazitlerden haberim bile yoktu.

Sadece çocukluğumda bununla ilgili bir tedavi gördüğümü hatırlıyorum. Yine oruç esnasında bir gece genzimden gelen kötü tat ve kokuda bir akıntıyla uyandım. O günden sonra dörtbeş ay sinüslerimden iltihap aktı. Doktorlar ameliyat olmam gerektiğini söylemişlerdi oysa.

Elbette on beş günlük bu oruçtan çıkarken birtakım zorluklar yaşadım. Dört ay sonra yeniden dokuz günlük bir oruç daha tutum. Bütün bu oruçlardan sonra yıllardır muzdarip olduğum migren ağrılarından kurtuldum.

Çocukluğumdan bu yana beni bazen canımdan bezdiren bu ağrılardan kurtulmak inanılmazdı. Çocuklarımın doğumundan beri çektiğim midemdeki reflü dolayısıyla oturur vaziyette yatardım. Oruç sonrası bundan da kurtuldum.

Yatakta düz bir vaziyette yatmanın keyfini çıkarıyorum. Özellikle de çok sevdiğim öğretmenlik mesleğinden ayrılmak zorunda kalmak bende depresyona sebep olmuştu. Depresyonun doğurduğu ağır fiziksel ve ruhsal sıkıntılar hem eşim ve çocuklarımla ilişkilerimi hem de yaşam kalitemi bozmuştu.

Bütün bu rahatsızlıklardan ağır yan etkileri olan ilaçlar olmaksızın kurtulmak gerçekten de harika bir şey. İşin en güzel sonuçlarından biri de yıllardır düşemediğim normal kiloma düşmem. Son günlerde 44 bedene bile sığmazken 38 beden giyiyor olmak benim için çok güzel bir sürpriz. İnsan tüm bunlardan değil sadece birinden kurtulmak için bile bu orucu tutabilir.

Artık çok daha sakin ve huzurluyum, enerjim eskisine kıyasla çok daha fazla En önemlisi çok daha sağlıklıyım. Sürekli gitmekten bıktığım doktorlar ve hastaneler yok artık. Bir yıldır ağzıma tek bir ilaç bile koymadım. Çok daha sağlıklı besleniyorum. Sebze ve meyveyi hayatımda olmadığı kadar çok tüketiyorum.

Tatlı, hamur işi ve eti hayatımdan çıkarmaya çalışıyorum. Ara sıra çocuklarıma abur cubur almadığım, onlara doğal besinler hazırlamaya çalıştığım için çatışıyoruz.

Ama inanıyorum ki onlar büyüyüp sağlıklı bir hayat sürdürdüklerinde beni takdir edeceklerdir. Gülhan Bey'e bana böyle güzel bir dünyanın kapısını aralamamda rehberlik ettiği için sonsuz teşekkürler ediyorum. Allahtan ona sağlıklı ve uzun bir ömür vermesini diliyorum.

11- Oruç düşük kalori rejimleri gibi de değil.

Ömer Kuru, 25.09.2005

Bu oruca hem fazla kilolarımdan kurtulmak hem de biyolojik yaşamımı olumsuz yönde etkileyen iki hastalığımdan dolayı ani olarak başladım. Aslını söylemek gerekirse en az rahatsızlıklarım kadar beni üzen kilolarım başlamamın gerçek sebebiydi.

Çünkü insan kiloları birdenbire almadığı halde vermek istediği zaman çabuk bir netice alamadığında ümidi kırılıyor hatta kendine güveni azalıyor.

Oruç bu açıdan kıymetini bilip sonrasında düzenli beslenenler için kısa vadede çok güzel bir çözüm. Gerçi isteseniz bile ortalama 15 günlük bir oruçtan sonra hemen kilo alamazsınız. Zira bu süre zarfında mideniz küçüldüğü ve yaklaşık 300 ml olduğu için büfelerde satılan küçük şişe sulardan birini bile bir seferde içemezsiniz.

Diğer taraftan oruç düşük kalori rejimleri gibi de değil. Çünkü o tür rejimlerde vücudun günlük kalori ihtiyacının altında bir enerji alınır ve geriye kalan ihtiyacı olan enerjiyi vücut yağlardan parçalamak suretiyle elde eder. Bu hesap dışarıdan bakıldığında doğru gibi görünse de aslında yanlıştır.

Zira düşük kalori rejimi aç kalındığı takdirde vücuttaki enteresan bir mekanizmayı tetikler ve 1 hafta 10 gün beklenen neticeyi verse de sonrasında Allah ın insan fıtratına koyduğu fıtri bir davranış şekliyle vücut adeta şöyle der: Bu benim rızkımı kesti.

Anlaşılan bundan sonra bana bu miktarı verecek. Öyleyse ben tüm vücut faaliyetlerimi bu miktara göre düzenleyeyim." Ve ardından artık günlük aldığınız enerji kadar faaliyet gösterir. Aslında bu bir tembelleşme sürecinden başka bir şey değildir.

Fakat oruçta böyle değil. Tekrar normal yemek trafiğinize döndüğünüzde vücut oruçtan önce günlük tükettiği enerjiyi aynen tüketir çünkü oruçluyken de aynı enerjiyi günlük olarak tüketmektedir. Bundaki en önemli etken şüphesiz oruçta açlık hissi olmayışıdır.

Gelelim rahatsızlıklarıma öncelikle bir mide hastalığı olan gastritim vardı. 15+10 günlük bir oruçtan sonra hiçbir şey kalmadı. Ne midede yanma nede başka bir şikâyet.

Hatta şimdi Gülhan Bey kızsa da gazlı içecekler bile içiyorum. İkincisi ve çok önemli diğer rahatsızlığım ise uyku apnesi diye bilinen uykuda nefessiz kalma. Tıpta bu hastalığın net bir nedeni yok ancak ölüme kadar insanı götürebilecek tehlikeli bir etkisi var. Bende de bu hastalık vardı.

Horlama rahatsızlığından dolayı yattığım Çapa Uyku Laboratuarında kaldığım bir geceden sonra elime tutuşturulan bir

raporla doktorun söylediği aynen şöyleydi: ya ameliyat ya da makine. Makine küçük bir elektrikli süpürgeye benzeyen ve yüzünüze taktığınız bir maske vasıtasıyla size hava pompalayan ve böylelikle rahat nefes almanızı ve sabah rahat kalkmanızı sağlayan hiç de pratik olmayan bir alet. Diğer alternatif için bir doktor arkadaşım ameliyatın horlama ameliyatı olduğunu apneye çözüm olmadığını söyledi.

Apnenin olduğu dönem ki hayatımdaki en önemli belirtisi sabah dayak yemiş gibi kalkmamdı. Ve tabii dinlenemeden. Hem de kaç saat uyursam uyuyayım. Hatta laboratuar raporuyla doktor benimle konuşurken sen uyumuyorsun (dinlenmiyorsun) sadece kontağı kapatıyorsun demişti. Daha sonra bir başka doktor arkadaşım tek çözümün zayıflamak olduğunu söylemişti. Ben de bir aile dostumuz vasıtasıyla Gülhan beyle tanıştım. Kendisine tekrar sağlığımı kazanma yolunda bana yardımları için çok teşekkür ederim. Şimdi geceleri horlamadan rahat uyuyor ve dinlenerek kalkıyorum.

Dr. Ayşegül Aydoğan Atakan apne konusunu şöyle açıklıyor: Apneden kurtulmanın ilk yolu zayıflamak

Yüksek tansiyon, kalp krizi ve felce neden olan uyku apnesi eşleri yataklarını ayırmak hatta boşanmak zorunda dahi bırakabiliyor. Bu nedenle etkili bir şekilde tedavi edilmesi gerekiyor

İnsan sağlığını tehdit eden, uykuya hasret bırakan apne ve horlama hastalarının yaşam konforunu eski haline getirmek için ameliyat seçeneklerinden maskeye, implant tedavisinden radyo frekans uygulamalarına kadar birçok alternatif tedavi bulunuyor.

Harvard Tıp Fakültesi'nin önde gelen uyku uzmanları Prof. Dr. Neil Battacharya, Prof. Dr. Lawrence Epstein, Prof. Dr. Jo Shapiro ile Acıbadem Hastanesi'nden Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Hasan Tanyeri ve Prof. Dr. Levent Erişen, horlama ve apne hastaları için 10 gerçeği özetledi.

1- Devamlı horlayanlarda apne olabilir Sürekli horlayan kişilerde apne hastalığı saptanabilir. Ancak horlama çaresiz bir hastalık değildir. Tedavisinde küçük dil, damak ve sarkan yumuşak dokuların cerrahi olarak küçültülmesinin yanı sıra, implant, radyo frekans gibi seçenekler vardır.

Muayene sırasında, horlayan kişinin eşinden alınacak öykü de tedavi seçeneğinin belirlenmesinde önemlidir. Yüzün anatomik yapısı da horlamayı artıran etkenlerdir.

2 - Alerji, panik atak, uyku ve kas gevşeticiler horlatır: Doktor önerisi ve mutlak gereksinim olmadan alınan alerji, uyku ilaçları, bazı psikiyatrik ilaçlar ve kas gevşeticiler horlamaya yol açabilir. Ayrıca sigara ve alkolün de olumsuz etkisi vardır. Bu nedenle söz konusu ilaçları mutlaka doktora sorarak almak gerekir. Alkol ve sigaradan uzak durmak etkili önlemlerdendir.

3 - Uyku apnesinde kullanılan CPAP maskesinin ayarları altı ayda bir yapılmalıdır. Apne sırasında belli sürelerle nefes durduğundan oksijen geçişi sağlanamaz ve hava yolu çöker. Bu nedenle apne hastalarının bazılarına CPAP denilen cihaz önerilir. Bu cihazın maskesi takılarak oksijenin vücuda girmesi sağlanır.

Ancak hastaların otomatik olmayan CPAP cihazlarının basınç ayarlarını altı ayda bir yaptırmaları gerekir. Ayrıca hastanın bıyıklı olması, maskenin ağız ve buruna tam oturmasını engellediğinden kesilmesi daha doğru olur.

4 - Şişmansanız apneyle savaş zorlaşır. Fazla kilolar, vücutta yağlanmaya yol açtığı kadar dil kökü, yutak ve yumuşak damağın da yağlanmasına neden olur. Bu durum solunum yolunun daha kolay tıkanmasına yol açar. Şişmanlık, vücudun ihtiyaç duyduğu oksijen miktarının artmasına neden olur.

Dolayısıyla zaten apne nedeniyle nefes borusundan oksijen girişi sorunu olan hastada sorun artar. Bu nedenle kilo vermek en iyi tedavi yöntemlerinden biri. Ancak genellikle diğer tedavi yöntemleriyle birlikte uygulanması gerekiyor. Çünkü kilo kaybı olmadan diğer tedavi yöntemlerinin de başarı şansı azalıyor.

5 - Ortopedik yastık sırt üstü yatınca etkili Ortopedik yastık kullanımı sırt üstü yatınca horlayan, yan dönünce horlamayan hastalarda önleyici olabilir. Başın yükseltilmesi ise belden itibaren kademeli olarak yapıldığında fayda sağlayabilir.

6 - Burun spreylerini uzun süreli kullanmak zararlıdır. Burun spreyi sadece burun etinde sorun varsa kullanılabilir. Burun etini kısa sürede büzen ve burnu hemen açan spreyleri uzun süre kullanmak sakıncalıdır. Kortizon içerikli spreyler burun etlerini baskı altında tuttuğundan diğer spreylerin aksine uzun süreli kullanılabilir. Sadece burun etinde sorun olan hastalarda, ameliyat uygun bir seçenektir.

7 - Sporcuların kullandığı kanat mandalları çözüm değil Sporcuların sportif faaliyetlerde burun kanatlarını açık tutmak için kullandıkları mandallar, nefesi açmada çoğu zaman yeterli olmaz.

8 - Apne ve horlamanın genetik kökeni vardır. Anne ve babada horlama, apne sorunu varsa çocukta da olabilir. Kalın ve kısa boyunlu olmak, çenenin geride olması risk faktörlerindendir.

Çocuklarda fiziksel ve zekâ gelişimini olumsuz etkileyen apne ve horlama sorununa karşı en iyi çözüm bademcik ve geniz etinin alınmasıdır. Spor yapmak, şişmanlamamak da önlemler arasında yer alır.

9 - Maske takmadan yaşayamazsınız. Hastalar CPAP takmadan uyumanın çaresini istiyor. Cerrahi, maske, radyo frekans ve implant seçenekleri uygun hastalarda kullanılıyor.

Bu seçenekler uygun hastalarda CPAP kullanımını ortadan kaldırıyor. Ancak bazı hastaların da doktorun önerisine uyarak ömür boyu maske takması gerekebiliyor. Hastalar sadece bir saate kadar olan basit şekerlemelerde maskesiz dolaşabilir.

10 - Asfalt delme makinesinin şiddetinde horlayan var Horlama hem sosyal açıdan hem de tıbbi açıdan ciddi bir sorun. Rahatsız etmeyen, yatak arkadaşını rahatsız eden, tüm ev halkını rahatsız eden ve komşuları rahatsız eden olmak üzere 4 derecede horlama var. Bazen horlamanın şiddeti asfalt delme makinesinin yarattığı gürültünün seviyesine ulaşabiliyor. Bu nedenle uygun ve doğru tedavi şart.

Apne: "Solunum hareketinin hiç olmazsa ya da geçici olarak durması. Dölütsel yaşamda fizyolojik bir olaydır. Çünkü dölüt etene aracılığıyla oksijenini alır; bu durumda apne Soğan ilikteki solunum merkezinin yeterince uyarılmamasından kaynaklanır ve apneik durum ortaya çıkar. Soğan ilikteki solunum merkezinin işlevini engelleyen bazı patalaojik durumlarda apne görülebilir.

Üre zehirlenmesi, morfin ya da adrenalin verilmesi, karbon dioksit bulunmayan ya da yoğunluğu azalmış atmosferde soluma.

Kanda karbon dioksit yokluğu (akapni) veya azalması, fizyolojik bir mekanizma ile solunumun durmasına neden olur. normalde 60-80 saniyeden uzun sürmeyen istemli apneleri uzatmak için, örneğin tüpsüz sualtı dalışlarda, bu durumdan faydalanılır; birkaç dakika süreyle hızlı ve derin solumayla kandaki karbondioksit oranı düşer,; böylece solunum merkezi uyarılamaz ve apne gelişir.

Özellikle soluma kapasitesi geniş olan kişilerde apne 4 dakikaya sürebilir. Aynı nedenle apnedeki kişiye karbon dioksit vermek gerekir; bu amaçla, yapay solunum aygıtıyla verilen hava karışımında oksijene ek olarak yüzde 5–7 oranında karbon dioksit de bulunur.

Refleks apne, vagus sinirinin ve şahdamarı sinüsündeki basınç alıcılarının uyarılmasıyla ya da alveol duvarında aşırı gerilmeye bağlı olarak ortaya çıkan sinir Kökenli bir bozukluktur."

Dölüt: "Dölütsel yaşamın onuncu haftasından sonra, yani insan türeme özgü dış yapısal özellikler kazandıktan sonra gelişmekte olan yavrunun durumunu bildiren terim; bu dönemde baş, boyun, gövde, kollar ve bacaklar üç bölüme ayrılmış olarak gözlenir. Dölütsel dönemin özelliği vücudun hızla gelişmesi ve daha önceki embiryonal dönem sırasında farklılaşmış olan organ ve dokuların olgunlaşmasıdır."

Etene: "Dölyatağında gelişme halindeki dölütün anne vücuduyla bağlantısını, beslenmesini, solunum yapmasını ve metabolizma artıkları dışarı atmasını sağlayan embiryonal bağ. Etenenin zengin damarlı bir organı olması dölüt ve annenin kan dolaşımının birbirinden ayrı olmakla birlikte çok geniş bir yüzeyde temas etmesine ve dolayısıyla karşılıklı madde geçişine olanak verir. Etenenin yapısında hem embriyona, hem de anneye ait dokular bulunur."

11- Bu bir Mucizeydi benim için

Azima Molla, İstanbul, 2010

25 gün asla yemedim ve disiplimi de asla bozmadım. Başlanıgıçta ilk bir hafta daha önce yaptığım oruçlar gibi değilde çok daha kolay geçti. Ama sonra vücudumda çeşitli bölgelerde, ağrılar hissettim bir gün bacaklarım ağrıdı, başka bir gün karnım, sonraki gün boynum... Oruçluyken arızalı bölgelerde ağrılar olması normaldır demeniz beni rahatlattı, işin ilginç tarafı ağrılar her bölgede sadece bir gün oldu ve geçti.

Vücudumun doğal bir yolla ameliyat olduğunu anlıyordum ve bundan dolayı mutluydum. Oruç sırasında üç gün böbreklerim ağrıdı. Sonradan hiç ağrımadı. Ne kadar şükür etsem azdır.

Oruçtan çıkalı iki hafta oldu kesinlikle hiçbir ağrı yok. Vücudumda dolaşan ağrılarla iyileşme sürecinin tecelli ettiğini gözlemledim, bu şaşılacak bir şey, orucumun son günleri ise müthiş enerjiktim. Oruç suresi uzadıkça halsiz ve bitkin düşüp kalacağım zannediliyordu ama beklenilenin tersi oldu.

Enerjimden yerimde duamaz bir hale gelmiştim evin içinde bir sürü iş yapıyorum. Bahçeye çıkıp çalışıyorum, kendime başka işler arıyorum. Bu halimi görenler şaşkakalıyor. Daha önce sizin gözetiminizde kısa sureli oruçlar yapmıştım ama kesinlikle bu 25 günde gördüğüm faydayı görmemiştim.

Bu 25 günlük orucum bana bambaşka perespektifler ve deneyimler sundu. İnşallah bir dahaki orucu şehirden ve yiyeceklerden uzak yeşil bir kırsal alanda yapmayı planlıyorum. Bu oruçların nefs ve ruhsal çerçevede büyük bir etkisi olduğunu biliyorum.

Enteresan bir deneyimimi de anlatayım yeri gelmişken. Ben bebekliğimden bu günkü günlere kadar soğan ve sarımsak -ne pişmiş ne de çiğ- yiyemeyen ve bununla ilgili de çok zorluklar yaşayan biriydim.

Bu iki sebzeyi bilmeden bile yediğim zaman midem bulanıyor ve kusuyordum. Misafirliğe gittiğimde herkesi uyarıyordum: lütfen benim yemeklerimde bunlar olmasın. Bundan dolayı dışarıda ve başka bir yerlerde yemek yiyemezdim, evde ise benim için ayrı yemek hazırlanırdı. Orucumun 15 -16 günden başlayarak evde pişirilen soğanlaın kokusu hoşuma gitmeye başladı ve oruçtan çıkdıktan sonra hayatımda ilk defa soğan ve sarımsaklı yemekler yemeye başladım.

Bu benim içim bir mucizeydi diyebilirim. Varlığınız ve rehberliğiniz için size çok teşekkür ediyorum.

12- 25 Günlük Şifa Orucundan Öğrendiklerim –Kazandıklarım

Münir Arıkan

100 kiloluk halime acıyorum. 10 sene önce kantarın topuzunu fazla kaçırınca, 106 kiloyu bile görmüştü gözlerim.

Ama şimdi ne zaman göbeğinde mezara kadar taşımaya azmettiği yağları ile binbir zahmet ve eziyetle kendisine ve çevresine zulmeden birisini görsem hemen kolundan çekip tutasım "Durun! Ölüyorsunuz" diyesim geliyor. Elimden gelse, 25 günde 22 kilo verdiğim programı bütün insanlara mecbur kılardım. Evet. Evet. Bir yazım hatası yok.

25 günde 22 kilo vermekten bahsediyorum. Sağlıklbirbedeniniz. Berrak bir zihniniz. Sevgi dolu bir kalbiniz. Ve gerçekten arınmış bir ruhunuz olmasını istiyorsanız, Sizi 21 veya 25 günlük Şifa Orucuna davet ediyorum.

Yapmasaydım... Başarmasaydım...100 kilodan, 25 günde 78 kiloya düşmeseydim... Ben de inanmazdım. Doktor arkadaşlarım hâlâ inanamıyor. Zafiyet geçirmeden... Üstelik Yurdun dört bir yanında seminerden seminere koşturarak... Günde 5 saat sahnede kalarak...25 günlük bir süreci başarıyla tamamladım. 25 günde 22 kilo verdim. Verdim de ne oldu? İşte sizinle paylaşmak istediğim sonuçlar.

Manavda iken şöyle 5 kiloluk 6 karpuzu yan yana dizin. Ve karşısına geçip seyredin.

5 kilo çarpı 6 karpuz eşittir, 30 kilo. Yani? Yanışı manisi yok. Sizinle beraber mezara kadar taşımaya ahdettiğiniz fazladan 30 kiloşnun manavdaki karpuz formatını görüyorsunuz işte.

Buradaki 30 kilo fazla, bir ankette Türkiye'deki normal yurdum insanındaki ortalama kilo fazlasına göre esas alınmıştır.

Düşünsenize. Her gittiğiniz yere, merdiven çıkarken (ki eğer hâlâ merdiven çıkabiliyorsanız) yolda yürürken, çalışırken, eğlenirken ve dinlenirken (tabi 30 kilo fazla ile pek dinlenilmiyor ya, neyse) İşte bu 6 karpuzu da beraberinizde götürüyorsunuz.

Sahi sevdiğiniz bir insanın hatırı için, 2 fileye konmuş 6 karpuzu 1 aylığına taşır mıydınız? Hiç sanmam. Peki, nasıl oluyor da, kendinize bunca eziyet ederek, 5 kiloluk 6 karpuzla salvo yapıyorsunuz?

Doktorum, ilk önerdiğinde ben de hayret etmiştim. Çünkü bu 25 gün boyunca tek bir lokma yemek yemek bile yasak. Sadece Size özel hazırlanan bir terkip ile su içiyorsunuz.

Günde 3 litre su ile 25 günde 22 kilo vermek.

Yöntemin adı: Şifa orucu. Yabancı literatürde, Türkiye'dekinden çok daha fazla kaynak bulmak mümkün.

Water Treatment, Water Healing, Water Fast, Fasting Treatment vb. adlarla yurtdışında özellikle Amerika, Avrupa, Rusya, Hindistan ve Çin'de yaygın olarak kullanılan bir yöntem.

İlk 1-2 gün biraz yorgunluk oluyor ama normal Ramazan Orucu gibi değil. Ülkemizde "Oruçluyum bana dokunma" diye bir söz vardır. Genellikle Kutsal Ramazan Ayı'nda söylenir. Aslında bir arınma dönemi olan bu mübarek dönemi, iftar ve sahurda fazla yemek yediği için kendisine zehir eden bazı cahillerin, en ufak bir sıkıntıyı bile çekemediği durumlarda söylenen bir sözdür. Bak oruçluyum, fena yaparım haa!!!

Aslında oruçlu daha merhametli, daha anlayışlı, daha şefkatli, daha hoş görülü, daha toleranslı, daha kibar ve daha saygılı olmalıdır. Ama nedense, Ramazan oruçcunda trafikteki kabalık ve kabadayılıktan tutun da, şirketlerdeki anlayışsızlığa varıncaya kadar, o güzelim ayı kendimize zehir ederiz.

Hâlbuki şifa orucunda böyle bir durum söz konusu olmuyor.

İnsan daha dinginleşiyor. İçerideki arınma daha da derinleşiyor.

Düşünceler daha da berraklaşıyor.

İnsan "Acaba ben de yapabilir miyim?" kaygısından kurtulduğunda ise, gerçek arınma başlıyor. "Dayanabilir miyim?" sorusu, yerini "Evet ben buna dayanabilirim. Ben de 25 gün sadece su ile yaşayabilirim!" cevabına bırakıyor.

Başlangıçta "İnsan 25 gün, sadece su ile yaşar mı?" diye endişelenen insan bu yöntemin gerçek faydalarını görmeye başladığında, yıllardan beri fazladan taşıdığı onca kiloya kahırlanıyor.

Bir düşünsenize. Bu yoğun tempoda, 25 gün boyunca, hiçbir seminerimi iptal etmedim.

Yani 25 günlük şifa orucunda iken, normal hayatın devam ettiğini söylüyorum. Hiçbir performansınızda biz azalma olmuyor. Bilakis, vücut kendi içsel dengesine kavuştuğu için, bir performans artışı bile söz konusu.

Ben bu 25 gün boyunca, evde yemek yapmak, bulaşıkları yıkamak ve ev işlerine yardım etmek gibi faaliyetlerden de kaçmadım. Çocuklara kahvaltı ve yemek hazırladım. 25 gün boyunca eve gelen misafirlere yemekleri kendi ellerimle yaptım. Sofradan asla kaçmadım. Yemekten uzaklaşmadım. Dostlarım, bari görme, dayanamazsın dediler ama ben hem gördüm hem de dayandım.

Sofrada oldum hep, yemek yenilen yerden kaçmadım.

(Not: *Oruçluyken sofrada oturmak hatta yemek pişirmek bir kahramanlık gibi görülebiliyor, ama diğer taraftan arınmaya engel oluyor, eğer hastalık sorunu da varsa iyileşme yavaşlar, özellikle kilo vermede azalır. Bir örnek: ABD'de oruç tutmakta olan 20 kişiden onuna ruyalarında yemek yedirtmişler. On gün sonra bakmışlar ki diğer 10 kişi kilo vedikleri halde ruyalarında yemek yiyenler kilo almışlar.*)

İnsanın verdiği bir karara sahip çıkması, içsel motivasyonunu arttırıyor. Kendinize olan güveninizi tazeliyorsunuz bir anlamda. Nefse hâkimiyet, beyinize hükmetmeyi getiriyor, beraberinde.

Ramazan orucu, aslında açların halinden anlamak için bir fırsattır. Aç olmayı içselleştiren insan, açları daha fazla anlar, onlara daha fazla yardımda bulunur. Elbette işin nefis terbiyesi kısmı da var ama genel olarak durum böyle. Ama nedense, Ramazan Ayı, hep en fazla yemeklerin yapıldığı, ikramların gırla gittiği, israfın had safhaya ulaştığı bir dönem olur.

Böyle olunca da gerçek orucun manası bir türlü anlaşılmaz. İftar topu ile birlikte ziyafet sofrasına konan bir beden, hangi dingin zihin ile açların halini anlayacak?

25 günlük şifa orucunda durum böyle olmuyor. Gerçekten açsınız. Ve açların halini çok ama çok iyi anlıyorsunuz.

Açlıktan ölenlerle empati yapıyorsunuz. Afrikanın açları, daha fazla gündeminize oturuyor ve açlıkla imtihan edilmediğinize şükrediyorsunuz.

(Not: *Oruç adı altında tanımlanan bu yöntem, aslında ne oruçtur ne de "açlık" fizyolojik olarak aç kalmak imkansız bir şeydir. Ağzımızdan gıda almayı durdurduğumuzda ilk önce depoladığımız stoklar kullanılır o da bittikten sonra vücut sistemi gizli tuttuğu vitamin ve mineralleri devreye sokar ve ayrıca alansal bünyemiz güneşin ışınlarından ve havadan ince enerjisini [pranaki] almaya başlar. Yemeden ve içmeden yaşamını sürdüren Hintli adamı düşünebilirsiniz.*)

Bu 25 gün boyunca, gerçek beslenmenin aslında su ve hava ile evrenin o muhteşem enerjisi ile olduğunu anlıyorsunuz.

Yaradılışta insan bedenine tanıtılmayan besinlerden uzak durmanın önemini algılıyorsunuz. 150 gramlık dilin hatırına, 80 kiloluk vücudumuzu heba etmeme sözü veriyorsunuz.

150 gramlık dilin zevki uğruna 1 ömür boyu 5 kiloluk 6 karpuzun hamallığını yapmama sözü veriyorsunuz.

Her türlü zararlı kimyasal atık, toksin, genetiğiyle oynanmış, genetiği değiştirilmiş, kanserojen, zararlı, zehirli, vücutta blokaj oluşturacak bütün zararlı maddelerden kurtulmaya da bir vesile oluyor bu dönem.

Bedensel ve Ruhsal arınma başlıyor.

Bu iki arınma, aslında sizin genetik kalitenizi de arttıran önemli bir etken.

Çünkü Genlerimiz, yaratılış gayesindeki haliyle, bir nevi içsel doktorlarımız. Onları şu yanlış ve zararlı beslenme etkisinden kurtarsak, gerçek doktorlarımız olarak bizi şifaya kavuşturacaklar ama buna bir türlü fırsat vermiyoruz ki.

25 günlük şifa orucuna başlarken günde 3 ilaç içmek zorunda olan ve sıklıkla sprey kullanmak zorunda kalan bir alerjik astım hastasıydım. Ama artık çok şükür ilaçlara elveda dedik. İyileştik.

Bu 25 günlük şifa orucu hastalıklarımızdan kurtulmamıza da iyi bir vesile oldu. Bunun yanında, 25 günlük şifa orucundan sonra en az 5 yaş gençleşme ve dinçleşme mideyi küçültme, vücudumuzun en büyük organı olan deriyi temizleme, derinin bütün toksinlerden arınması, gözeneklerinin açılması, vücudun en büyük ikinci organı olan kanın temizlenmesi, gereği gibi sulanması ve arınması, hareketlerde canlılık, yürüyüş ve koşu performansında %25 artış, yüzme performansında %50 artış, nefes performansında %50 artış (İngiltere'de Times Nehri'nin üstünde 44 gün cam kafeste asılı kalan David Blaine'nin bu rekordan 1 ay sonra 8,5 dakika su altında kalma rekoru kırması boşuna değilmiş meğer) uykuda 4-5 saatlik uykunun doğallaşması, üzerinizdeki ağırlığın kalkması, daha yüksek özgüven, medeni ve beşeri ilişkilerde, arkadaşlık ve iletişimde kalite, diyaframın gerçek görevini yapmaya başlaması ve Diyafram solumasının artmasıyla

iç organlarının her an gerçek iç masaja kavuşması gibi kazanımlarım oldu.

Şu anda tek başıma dağ başında kalsam da, 1-2 ay sadece su ile yaşayacağıma inanıyorum. 3 gün içinde açlıktan ölenler, aslında açlık korkusu zehirlenmesi ile ölüyorlarmış meğer

(Not: *Aslında açlık korkusundan değil de, bağırsakları temizlenmediğinden dolay iç zehirinden, artı her gün yaladıkları tuz ve şekerden dolay ölüyorlar.*)

Unutmayın. Hastalıkların gerçek nedeni yediklerimiz.

Bir Çin atasözü; "You are what you eat" diyor. Yani ne yersen o'sun! Yediğimiz gıdalar maalesef gıda değil, zehir. Bizi zehirliyor. Aman dikkat. Yemekleriniz, ölüm fermanınız olmasın.

Şifa orucu gerçek bir sıhhat kaynağı. Zaten hastalıklarımızın %99 sebebi yediklerimiz değil mi?

Eğer siz de "21 veya 25 Günlük Şifa Orucu" hakkında daha detaylı bilgi almak istiyorsanız, sifaorucu@tabibhan.com adresine e-mail yollayabilirsiz

Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak arındığınız mutlu, sağlıklı ve başarılı huzur dolu günler diliyorum.

(**Not:** *Gözetimim altında orucu, Münir Arıkan kadar doğru uygulayan olmadı diyebilirim. Herhangi bir sıkıntıyla karşılaştığında bana ulaşır ve beni soru yağmuruna tutuyordu, doğrusu bazen cevaplamakta zorlandığım oluyordu. Kendisini oruca teslim etmişti. Sonraları geniş kitlelere orucu anlatmaya başladı, Hatta "25 günde 21 kilo vermenin sırları" diye konferanslar verdi. Şifa orucunun gündeme oturmasına büyük katkı sağladı. Kendisine şükranlarımızı bildiriyoruz.*)

13 Şeker hastasın hikâyesi (E. Y)

Hanım şeker hastası olduğu için şeker kontrolü yapan doktor 2 farklı ilaç vermişti, birisi "glukopat" diğeri "ravandiye" bunları sürekli kullan demişti, mutlaka kullan. Hanım onları aldı ama kullanmadı. Sizinle konuştuktan sonra zaten hiçbir ilacı kullanmadı, oruca başladı, orucun bitiminde tekrar doktora kontrole gitti, durumum nedir anlayayım diye.

Doktor tahliller yaptı tahlillere baktıktan sonra şekerin düşüş seviyesi çok hoşuna gitti, ilaçlar çok işe yaramış dedi: Ama anlayamadığı bir şeyler vardı. Allah Allah dedi, bir değer var bu ilaçlar kullandığında genellikle istemediğimiz halde yan etki olarak yükselirdi. Sizde bu da yükselmemiş diye şaşkınlığını gizlemedi. Tabii ayıp olmasın diye hanım ilaçları kullandığını söyledi.

14 Şifa Orucu sayesinde kilo, tansiyon ve horlamadan kurtuldum...(T. A.)

Şifa orucuna 129 kiloyla başladım. 22 gün oruç yaptım ve 21 kilo verdim, geri dönüş programında bir hafta sürecinde kilom durdu ama 2–3 gündür yine her gün yarım kilo vermeye başladım dolayısıyla başlangıçtan bugüne kadar 23 kilo verdim diyebilirim.

Kilo sorunundan dolayı çok rahatladım ama asıl önemlisi "kardesit" diye günde 100 mg tansiyon ilacı içiyordum, buna rağmen sıkıntılar çekiyordum. Allah'ıma çok şükür şu anda ilaç da içmiyorum, tansiyonum 8 -12. Hatta tedavi süresi içerisinde omuzlarımda bir ağırlık ve yorgunluk hissettim.

Sebebini Gülhan Beye sorduğumda: Tansiyonunuz çok aşağı düşmüştür sorun ondan, şimdi bir tane zeytin çiğneyin suyunu emin ve posasını atın dedi. Baktım gerçekten de tansiyonum 7-11 düşmüştü ki bu benim yıllar sonra gördüğüm bir şeydi. Tavsiyesini uyguladım ve tansiyonum normale döndü. Artık tansiyon ilacı kullanmıyorum, nefesim rahatladı, kalp çarpıntılarım gitti, ayrıca en önemlisi horlamadan kurtuldum, öylesine horluyordum ki, çocuklardan uzak bir odada uyumak zorunda kalıyordum. Her gün rahat yürüyüş yapıyorum hatta akşamları yürümek dışında koşuyorum.

Sonuç olarak şunu söyleyebilirim ki, ben tansiyon ilaçlarını almaktan dolayı hastane kapılarında çektiğim sıkıntılnın tamamını bu 21 günlük şifa orucu sırasında çekmedim.

Bir düşünün ağır tansiyon hastasısınız, her an kalp sorunu çıkabiliyor ama sen hastahane kapılarında didişiyorsun. Dolayısıyla şunu da ifade edeyim ki, ilk defa sizinle konuştuğumda kafam karışmıştı nasıl yani "21 gün yemek yok" diye düşündün

ama şimdi böyle bir yöntemle karşılaştığım için ne kadar şükr etsem azdır diyebilirim.

15- Dört yılda sadece geriye 2 kilo aldım (Hulusi Kaya)

Orduluyum, daha evvel 108, 115 kilo arasında gidip geliyordum. Gülhan Beyle arkadaşım Ömer Kuru aracılığıyla tanıştım, Ona güvendiğim için 4 sene önce şifa orucuna başladım ve 86 kiloya indim. O günden bugüne sadece 2 kilo aldım. Tekrar yapmayı düşünüyorüm, boyum 180 olduğu için 80 kilo olmam lazım diye düşünüyorum. Allah (c.c.) hepimizin yardımcısı olsun.

16- Ağır depresyon sorunu yaşayan bir hasta

25 günlük şifa orucundan sonra şükürler olsun her şeyden önce kendime güvenim arttı ve sağlığıma kavuştum. Depresyon döneminde aldığım tüm ilaçları bıraktım, artık buna ihtiyaç duymuyorum. Tedaviden önce vücudum çok terlerdi ve terim çok kötü kokardı, yanımda hep çamaşır gezdirirdim gün içinde 3–4 defa değiştirmek zorunda kalırdım. Bu sayede terlemeden de kurtuldum. Çok fazla horluyordum şimdi horlamıyorum. Daha sı sigarayı bıraktım, halbu ki, 3 günde 2 paket sigara kullanıyordum. Sabah yataktan çok daha dinç kalkıyorum. O tembel insan gitti şimdi her gün en az 3-4 km yürümezsem kendimi kötü hissediyorum.

Evden çıkıyorum, sabahları ve akşamlar yürüyüş yapıyorum, bir sözle vücudum saat gibi çalışmaya başladı bu oruç sayesinde, yani tüm bunlar için hocama teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız Allah (c.c.) sizden razı olsun.

17- Depresyon ilaçlarından kurtuldum (M. N.)

Gülhan Beyle 2005 yılında tanıştım, şifa orucunu anlattı, kafama yattı, o zamanlar. Ağr deprasyon hastalığından dolayı gün içinde üç defa 5 adet ilaç alıyordum.

Tanınmış bir doktorun hastasıydım, hastalığım daha da kötüye gittiğinden dolayı doktorum beni Erzincan'dan İstanbıla davet etti geldim ve altıncı ilacı almam için reçete yazdı.

Daha sonra Osman Abi beni Gülhan Beye götürdü. O da bana Oruca başlamam için ilaçları bırakmam gerektiğini söyledi, hiç tereddüt etmeden ilaçları bıraktım ve onbeş gün oruç tuttum, 14 kilo verdim, bu ara okuma gözlüğümle iyi göremüyordum. Doktora gittiğimde doktor bir numara daha küçük gözlük almamı söyledi. Gözlerimde de iyileşme görülmüştü. 2005'ten yani oruç programanı uyguladıktan bu yana ilaç kullanmıyorum.

Kullandığım ilaçlardan kurtulduğum için ne kadar şükretsem bile azdır. İyileştiğimi gören eşim de şifa orucunu tedavisi uyguladı. Baş ağrılarından muzdaripti. Bütün tetkik ve incelemeleri yaptırdığımız halde herhangi bir bulguya rastlamadılar. Durumu Gülhan Bey'e anlattım. Oruç tutsun inşallah geçer dedi. Eşim 13 gün tuttu, bi iznillah şifa buldu. Bana göre zorda kalmış şifa orucunu denemeliler.

18- Şifa orucuyla sigarayı bıraktım... (S. T.)

Oruç mucizesiyle 7 sene önce tanışma şansı buldum. Önce insanın o kadar yemeksiz kalabileceğine inanmadım. Gülhan Bey o zaman oruçla ilgili yazmış olduğu dosyaları okumamı tavsiye etti (kitabı henüz basılmamıştı) okudum ve karar verdim.

O zaman çok zayıf, halsiz ve cılızdım. Orucun beşinci günü herkes bayılacağımı yahut öleceğimi düşünürken kendime geldim. Rengim ve görüntüm düzeldi. 4- 5 kere daha yaptım.

Oruca kadar sigara da kullanıyordum, Gülhan Beye bırakamayacağımı dedim: O da, tamam devam edebilirsen dedi. Ama üç gün sonra sigarayı içemez hâlâ geldim. Artık 7 senedir sigara kullanmıyorum. Ben bu tedavini her kese yapmasını tavsiye ediyorum.

19- Ben böyle bir tedaviyi hayal bile edemezdim. (F. G.)

İmtihanımız maddi ve manevi çok ağırdı. Yani hem ruhen, hem bedenen oldukça büyük bir sarsıntı geçirdik, bir trafik kazasında üç yakınımızı kaybettik. Kızımla ben de ölümden döndük. Zaman her şeyin ilacı, derler. Evet, birçok şeyi geride bıraktık. Ancak stres ve üzüntü de her hastalığın başı değil mi?

Benim de tansiyonum ve kolesterolüm o zamandan beri düşmüyor. Tabii sebebi depresyon. Kazada arabanın içinde bilmem kaç takla attıysak o sıradaki çarpmalardan dolayı eklemlerde sıvı azalması, bunun sonrasında kireçlenmeler başladı. Son zamanlarda kulağımdaki çınlamalar gece daha da çoğalarak uyumakta zorluk çektiriyordu.

Kalbimin atışları zaman zaman düzensizleşiyor, neredeyse duruyor sonra zorlukla tekrar atmaya başlıyordu. Kazada kırılan yerlerim nemli havalarda sızlıyor, dizlerimdeki şişlikler yanıyor, ayak bileklerimin ağrısından dolayı bazen basamıyordum. Sırtım, boynum ve belim sürekli ağrıyor, bir de eskiden beri olan öğretmen hastalığı bacak ağrılarım, insanı canından bezdirecek derecede idi ve çocukluğumdan beri de migrenim vardı...

Aslında bütün bu rahatsızlıklarımın günlerce, aylarca tedavisi için peşinden koştum. Bilirsiniz tahliller, filmler, fizik tedaviler, ilaçlar... Hepsine ayrı ilaç, sadece bir doktor iki üç ilaç veriyor diğerlerini de topladığınızda aldığınız ilaç sayısı artıyor. En son kolesterol ve tansiyon için verilen ilaçların, destan gibi yazılmış yan etkilerini okuyunca korktum, eczacı kuzenime sordum bu ilacı içeyim mi diye, evet biz hastalarımıza veriyoruz dedi, çok korkarak içmeye başladım.

Bir yandan da ilaçsız tedavi yok mu diye yalvarıyorum. Bir ay sonra Allah Gülhan Beyi karşımıza çıkardı. Allah ondan razı olsun. Kardeşimle birlikte hemen tedaviye başladık. Günler içinde olumlu etkilerini gözlemledik.

Kardeşimin:

1. Alerjik, inatçı, boğulurcasına olan öksürüğü kesildi
2. Horlaması bitti
3. Boynunda ve kulak dibindeki bezeler temizlendi
4. Diş taşları döküldü ve beyazladı
5. Sol göğsündeki ağrıları geçti
6. Ayrıca çok kilolu idi üç beden zayıfladı

Benim:

1. Baş ağrım hiç olmadı

2. Vücudum su tutuyormuş, üç günde boşaldı
3. Yüzüm kollarım bacaklarım ne kadar inceymiş şaşırdım
4. Aşırı terlemelerim bitti
5. Uykularım düzene girdi
6. Kalbimdeki o düzensizliği hiç yaşamadım
7. Tansiyonum on günde normale döndü
8. Kolesterolümü 10 gün sonra ölçtürürdüm sonuçları aşağıdaki tahlillerde görebilirsiniz
9. Kulağımdaki çınlamayı bir daha duymadım
10. Eklem yerlerim, bacaklarım ve bileklerim ağrımıyor
11. Hayata bakışınız da değişiyor
12. Bu kadar iyileşmeden sonra... Bakın, bunlar da özendirme
13. Ciltler temizlenip parlıyor, güzelleşiyor
14. Saçlarım çok dökülüyordu, şimdi çdk az dökülüyor
15. Gözaltı halkalarım azaldı
16. Dişlerim beyazladı
17. Aşırı selüloitlerim yok oldu
18. İki ya da üç beden zayıfladım
19. Dizimdeki şişlikler yok oldu
20. Oruca başladığımda tansiyonum 10-18 idi. Oruçtan sonra 8-12 oldu

Nasıl ama? Müthiş değil mi? Ben böyle bir tedaviyi hayal bile edemezdim.

T.C.
HASEKİ EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
BİOKİMYA VE MİKROBİYOLOJİ LABORATUARI

Adı Soyadı: GÜLEN AKIDIL
Cinsiyeti: Kadın
Doğum Tarihi: 19.04.1959
Doğum Yeri
Durum

Dosya No: 1368877
Protokol:
Örnek No: 5223530
Kabul Tarihi: 17.01.2011 09:40
Servis: F. Aile Hekimliği I SRS
Doktor: NİLÜFER DENERİ TAYLAN
Onay Tarihi: 17.01.2011 16:36 — Örnek Türü: SERUM

BİYOKİMYA

Test	Sonuç	Birim	Referans Aralığı	Açıklamalar
GLUKOZ	97	mg/dl	74-106	
URE	25.7	mg/dl	18-46	
KREATİNİN	0.8	mg/dl	0,5-1,1	
KOLESTEROL	328	mg/dl	0-200	
TRİGLİSERİD	84	mg/dl	0-250	
HDL-KOL	53	mg/dl	40-60	
VLDL-KOL	17	mg/dl	0-40	
LDL-KOL	258	mg/dl	<100	
SGOT	34	U/L	<34	
SGPT	43	U/L	10-49	

Onay Tarihi: 17.01.2011 16:36 — Örnek Türü: SERUM

HORMON

Test	Sonuç	Birim	Referans Aralığı	Açıklamalar
B12	1307	pg/ml	214-914	

Doç. Dr. Macit Koldaş
Klinik Biyokimya Şef Muav.

HEMOGRAM (FATİH)
Onay Tarihi: 17.01.2011 10:16 — Örnek Türü: (BİLİNMEYEN)

Şifa orucundan önce

T.C.
HASEKİ EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
LABORATUAR SONUÇLARI

Adı Soyadı : GÜLEN AKIDIL
Cinsiyeti : K
Doğum Tarihi : 19.04.1959
Bölüm :
Dosya No : 1368877
Örnek No : 5227455
İşlem Tarihi : 25.03.2011 13:57
Doktor :

Test Adı	Sonuç	Birim	Referans Değer	Açıklama
GLUKOZ	100	mg/dl	74-106	
URE	25.68	mg/dl	ERKEK 0-71 / KADIN 0-50	mg/dl mg/dl
KREATİNİN	1.0	mg/dl	0,5-1,1	
TRİGLİSERİD	91	mg/dl	0-200	
HDL-KOL	52	mg/dl	40-60	
VLDL-KOL	18.20	mg/dl	0-40	
LDL-KOL	113.80	mg/dl	<100	
FT3	2.61	pg/ml	2,3-4,2	
FT4	1.28	ng/dl	0,88-1,72	
TSH	0.82	mIU/L	ÇOCUK 0,64-6,27 / ERİŞKİN 0,55-4,78	mIU/L mIU/L

Şifa orucundan sonra

Şimdi, başta bütün sevdiklerime, çevremdekilere, sonra yolda bile gördüğüm insanlara şunu söyleyesim geliyor: Yaradan vücudumuzu öyle güzel yaratmış, kullanma kılavuzu da tıbbı nebevide bildirilmiş, aslında o kendi kendini yenileme, tamir etme gücüne sahip yaratılmış, ama biz onu kılavuza uymadan, dengesiz beslenerek bozuyoruz.

Benim yaşayarak anladığım kadarıyla, bu tedavi vücudu kendi özüne döndürerek, arızalı yerleri kendi kendine onarmasını sağladı. Hatta sizin bilmediğiniz rahatsızlığınızı bile o kendi kendine onarıyor.

İşte ben bugün tedavimin 27. günündeyim ve bu kadar kısa sürede yaşadıklarım. Dediğim gibi herkese tavsiye ediyorum, hiç hastanelerde uzun uzun, doktor, tahlil, film peşinde zaman harcamayın... Hayatınızda sadece bir ayınızı ayırmanız yeterli, belki daha da az bir zamanınızı.

21 Gülhan Bey'i Allah'ın selamı ile selamlıyorum. Bugün 23. gündeyim

Ayşe Yıldırım, Konya

50 yaşındayım. Aslen Muğlalıyım. Eşimin görevi nedeniyle 20 senedir Konya'da bulunmaktayım. Arka arkaya 4 tane doğum yaptım. Kilom 115'lere kadar geldi. Birçok diyetisyene gittim. 6 öğün beslenmekle kilo veremedim. 45 yaşında şeker hastası oldum. Şekerim 400'ün üstündeydi. İlaçlar alıyorum, yine düşmüyordu. Doktorun birisi beni insilüne başlatacaktı. Başka bir doktora gittim. Bana 1000'lik Glufor ve Avendia verdi. Sonraları şekerim düştü. Bu ara gözlerim çok etkilendi. Gözlerimin içi çöp doluymuş. Bundan sonra şekerle savaş başladı. Duyduğum bitkileri kullanıyordum (acı badem, çörek otu...).

Kullandığım ilaçları bir türlü severek içemedim, çünkü yan etkilerini okumuştum. Diyet yaparak, yürüyüş yaparak şekeri dengede tutmaya çalışıyordum. İlaçları da çok düzenli içmedim. yükseldikçe almaya çalıştım. Şeker artık 135 ve 145'lerdeydi. Bir

zaman sonra tekrar doktor değiştirdim. Avendia'yı kendim kaldırdım. Sadece Glufor alıyorum dedim.

Kilolar duruyordu. Bu ara kilo ve şeker için akupunktura gittim. Yürüyüş yapmayacaksın dedi. Vücutta 10 kilo ödem var, hareket yaptıkça vücut şişiyor dedi. Bir kısırdöngünün içindeydim. Orada da kilo veremedim. Bu sıralar bir arkadaştan su orucu diye bir şey duydum. İlk başta saçmaladığını düşündüm. Elindeki kitabı bana verdi. Yazarı Doktor Gülhan Beydemir idi. Defalarca okudum.

Bugüne kadar öğrendiğim bütün bilgilerim tepetakla durumdaydı. Şeker hastası 6 öğün yemek zorunda diye öğrenmiştim, Gülhan Bey'in kitabında ise 25 - 30 günlük açlıktan bahsediliyor. Denemeye karar verdim. Önce 1 günlük, 3 günlük sonra 5 günlük, 7 günlük oruçlar denedim. (Gülhan Bey kitabında sık- sık denetimsiz yapmayın diyordu, ama satır aralarında şöyle bir ifadesi vardı. Şişman insanların orucu daha rahat geçirdiklerini söylüyordu. Bu sözlerinden cesaret alarak yapıyordum. Bundan dolayı kendisinden özür diliyorum) 7. günümde şekerim 60'lara kadar indi. O zaman oğlum telaşa kapıldı. Orucu bozmamı söyledi. Ben de hayır bozmayacağım dedim. Sonra kitaptan Gülhan Bey'in numarasına ulaştı. Görüşmeye başladık.

Oruç dönemimde ilk günlerde halsizlik, üşüme gibi sorunlarla karşılaştım. Bol bol su içiyordum. 7 güne kadar sürdü. Sonra halsizlik kalktı, mide yanması, geğirme başladı.

Arada bir lavman yapıyordum. İdrarda sürekli bir şeyler geliyordu (pelte pelte uzunumsu beyazımsı şeyler ve bol bol köpük) Bana menopoza tamamen girdiğim söylendi. İki defa 1 ay arayla adet gördüm. Çok koyu renkli. 23. gün idrar temizlendi, dilim pembeleşti.

17. günden itibaren su içme isteği azaldı. Bol bol hapşırmaya başladım. Ayrıca günde 40 -45 dakika yürüyüş yaptım. Sosyal hayatım devam ediyordu. Orucum diyerek yapacağım hiçbir işten geri kalmadım. Yemekleri ben pişiriyordum. Çamaşır, ütü, temizlik, hepsini yaptım.

Beni gören insanların kimisi şaşkın, kimi eleştiriyor, kimi olumlu kimi olumsuz düşünüyordu. Olumsuz tepkilere kulaklarımı tıkadım. Etkilenmedim. Çünkü önce kitaptan okudum, vücutta neler olup bittiğini beynime yerleştirdim.

Aslında bu da insana Allah'ın verdiği bir armağan. Yani her şeyi O yapıyor. Yeter ki biz ona bu fırsatı verelim. Bunu öğrendim. Eşime ve oğullarıma anlatmaya çalıştım. Kısmen de olsa anladılar.

Orucum genelde rahat geçti sayılır. Baş ağrısı hiç olmadı. Kusma, bel ağrısı, ayak ağrısı olmadı. Hafif bulantı oldu. Bugün 23. gündeyim. Mide yanması, ağızdan kötü koku, tat alma devam ediyor.

Gülhan Bey'e teşekkür ediyorum. Onun için Allah'tan hep duacıyım.

Kullandığım ilaçlar: Avandia, Glufor, Antifongal(mantar için), Diamicronmr
Boy-160 cm, Kilo-115 kg (önce)
Boy-160 cm, Kilo-89 kg (sonra)

22- Orucun yedinci gününde şekerim 60'a kadar düştü.

Ayşe Yıldırım, Konya

Selam ve dua ile... Orucun 26. günündeyim

Oruçla yepyeni bir hayata başlamamda, oruç öncesi, zihni hazırlık süreci, motivasyonumu sağladı.

Oruç Öncesi: Önemli nedenlerimizin olması lazım. İnsanın hatalarıyla, kötü alışkanlıklarıyla yüzleşebilmesi için önce onların varlığını tespit etmesi gerekir. Bu ise yüzündeki kiri görebilmek kadar zor bir durum.

Hasta isem, kilolu isem başka suç ortakları aramamalıyım, aşamasına gelinceye kadar kendimle mücadele etmem gerekiyordu. Bedenimi bir ülkeye benzettim. Yabancı güçler yönetimi ele geçirmiş, içeride büyük tahribat var, yıkım var, bu düşman güçlere ya teslim olacaksın, ya da savaşıp yönetimi devir ala-

caksın. Çıkış yolu bulmalı, iç dünyam da savaş başladı. Yanlış alışkanlıklarımla, alışkanlıklarını değiştirmek isteyen, devrimci ruh haleti ile...

Oruç tedavisi kişiye bu fırsatı veriyor, kendi kendine hükmetme. Oruca karar verenler, aslında bir devrime hazırlandığını bilmesi lazım. Bir şeylerin değişmesi gerekiyor. Bir düşman var. Kim kime bu kadar zaman, o kadar fazlalıkları, yükleri taşıtabilir ki? Bu düşman çok seviliyor olmalı. Kötü alışkanlıkların. Bu kötü gidişe dur demezsem, önce kendime sonra sevdiklerime, yük olarak zarar verecektim.

Gülhan Beydemir' in kitabı vesilesiyle olmazsa olmaz yiyeceklere veda ederek su orucu tutmaya karar verdim. Kitabın ismi çok dikkat çekiciydi. *Bıçaksız Ameliyat*. Bir işe başlarken en önemli unsur karar vermek idi. *Bıçaksız Ameliyat*'ı defalarca okudum. Oruç sırasında da bölüm bölüm okumaya devam ettim. Düşündüm. Şimdiye değin tüm olumsuz sonuçlanan tecrübelerimle ve bilgilerimi zihnimde yoğurarak tedaviye adım attım.

Oruç Sırası: Motive olmak lazım. Yaptığına inanmak lazım. Oysaki bizler hastalıklı hayatlarımızı yaşarken sıkıntı yaşamıyor muyuz? Oruç sihirli bir el. Tepeden düşerek her şeyi halletmiyor. Kişi kendisi mücadele ederse, ona hizmetkârlık yapıyor.

Orucun ilk günlerinde halsizlik ve bitkinlik vardı. Kendi kendime telkinde bulunarak, dayanıklı olmalıyım, şikâyetçi olmamalıyım diyerek aciz görüntümü bastırmaya çalışıyordum. Çünkü en ufak bir şikâyette bulunsam, etrafımdaki hiç kimse oruç tedavisinin idrakinde olmadığı için motivasyonum düşebilir etkisiyle, iyi olmaya, zayıf gözükmemeye çalıştım. Bir ev düşünelim, yıllarca temizlik yapılmamış, görüntüyü düşünün, zihninizde canlandırmaya çalışın.

Vücudumuzu dikkatsizce kullanışımız farklı bir görüntü oluşturmuyor. Çoğu zaman sıkıntılar ortaya çıkınca farkına varıyoruz. Düzeltmek de çok zor epeyce emek istiyor. Öncelikle psikolojimizi düzeltmek için kararlı olmak zorundayız. Vücut temizliği inanın bir evi temizlemekten daha zor. Kastettiğimiz

iç organlarımız. Açıkçası yönetim el değiştiriyor. Başlangıçta şikâyet etmeyi terk etmeliyim. Sıkıntısız olması mümkün mü? Esir olduğum tutkuların etkisini kırmak zorundayım, kendime söz geçirip iktidara layık olmalıyım.

Ben kendime hâkim olmazsam başkalarının benim adıma iyi düşünmelerinin dahi faydası olmayacak. Hiçbir olumsuz etkileme faaliyetinden etkilenmeden bu yolculuğun sonuna kadar gitmeye karalıydım. Oruçlu günlerim bu duygularla geçiyordu. Orucun yedinci gününde şekerim 60'a kadar düştü.

Çok bitkindim. Gülhan Beydemir'le irtibat kurduk. Bize yardımcı oldu. Işık tutu. İyileşmek istemeyen hastalar, doktorların kendilerini taşımasını istiyor. Doktorun görevi benim gözümde rehberliktir. Bu yüzden çok sık aramamaya çalıştım. İhtiyacım oldukça, zira insanın zamanı değerli.

Oruç günlerimde, yemeğin beni değil, benim yemeği taşıdığımı gördüm. Şunu yaşayarak öğrendim ki insan kendisini hangi zamana ayarlarsa, o zaman içerisinde acıkma hissi yaşıyor. 2 saat, 2 gün ya da 20 gün fark etmiyor. İhtiyacımız olan şey bilinç, niyet, sabır, inanç ve zaman.

Oruç sırasında sık sık geğirme, sürekli midede yanma ve hıçkırık. Ara ara hapşırma. 17. günden itibaren derimde farklılıklar görmeye başladım. Küçük küçük yaralar ve kaşıntı. 20. Günden itibaren su içemez hale geldim. Ağzımda kötü bir tat, hemen kuruyor, konuşamaz hale geliyorum, minik bir yudum suyu yutabiliyor ama ikinci bir yudum suyu içemiyordum. Gün boyu içtiğim su 2 – 3 bardağı geçmiyordu. Doktor beye sordum iyi olduğumu, vücudun daha çok hastalıklı hücre kullanacağını söyledi.

Oruç boyunca temiz hava, güneş, serin duş ve yürüyüşün çok faydasını gördüm. Bu arada sosyal hayatım devam ediyordu. Gidip geleceğim hiçbir yerden kalmadım. Âdetim üzere misafir almaya devam ettim. Ev halkının yemeklerini pişirdim. Oruç günlerimin tamamında toplum içindeydim. Hal böyle olunca olumlu ve özellikle olumsuz tepkiler aldım. Hak veriyorum onlara, yıllardır büyüttüğümüz tabuları, önyargıları bir anda değiştirmek mümkün mü?

Son günlerimde iştahım hep kapalıydı, ama gittikçe artan doygunluk ve tokluk hissi yaşadım. İlk defa kendimi bu kadar doymuş ve tok hissettim. Orucun 26. günündeyim, etrafımda ki herkes beni izliyor, "aç" olduğum için acıyorlar. Ben ise onlara başka bir âlemden bakıyordum. O derece zararlı yiyeceklere kendilerini kaptırmış oldukları için onlara acıyordum. İlk defa ruhumun özgürleştiğini, nefsimin uysallaştığını, bundan böyle bedenime yaptığım kötülüklerden uzaklaşacağımın idraki içindeydim. Mutluydum, umutluydum.

Oruç Sonrası: Savaşlar niçin yapılır? Bağımsızlık ve özgürlük için. Kime karşı? Zararlı dış saldırılara karşı. Savaşmayı benimsemesek dahi hazırlıklı olmak zorundayız. Şimdilik savaş bitti kazandığımı biliyorum ama mücadele bitmedi bir ömür boyu disiplinli yaşantıya alışmak zorundayım. Kendimi sürekli tok hissediyorum, iştahım kapalı ama orucu açmak zorundayım.

Beydemir'in gönderdiği özel oruçtan çıkış programını itinayla uyguladım. 2,5-3 su bardağı sebze sularını minik yudumlarla gün boyu ancak bitirebildim. İştah kapalı olduğu iki gün mide bulantısı devam etti. Sonra her şey iyiye doğru gidiyordu. Bu zaman zarfında hiç yemediğim tarzda beslenmeye geçtim. Sebze yerdim ama pişmiş olarak. Doktor beyin tarifi üzere salata tarzı çiğ yemeklere başladım.

Bunları yiyemem demedim. Bana faydalıysa neden itiraz edeyim. Bu kadar emekten sonra alışmadığım tarz diyerek burun kıvırmak doğru mu? Yani alışkanlıklarımla savaş devam ediyor. Artık yeni tarz beslenme hoşuma da gitmeye başladı. Etrafımdakiler soruyorlar ne zaman normal yemeye geçeceksin diye. Bana göre bu tarz çok uygun diyebiliyorum.

Yediklerimizden oluşan yaşam tarzı hemen karşılığını veriyor; hastalık veya sağlık. Hayat insana ödülünü de cezasını da hemen veriyor. Yoğun bir enerji, damarlarımın bir bir açıldığını hissediyorum. Oruç sonrası vücudumun durumu hakkında verebileceğim bilgi tahlil yaptırdım sonuçları çok güzel çıktı.

1. Toplam 22 kilo verdim.
2. Önceki yorgunluktan,
3. Halsizlikten eser kalmadı.
4. Moralim çok yüksek.
5. Gerginlik ve huzursuzluk yok.
6. İnsanlarla ilişkilerimin kalitesinin de arttığını hissediyorum.
7. Hiçbir yerimde sarkma olmadı.
8. Yüzümde çökme kırışma olmadı.
9. Yüzümün eskisinden daha iyi göründüğünü söylüyorlar.
10. Derimin inceldiğini ve tazelendiğini gördüm.
11. Tırnaklarımın rengi değişti, parlaklığı arttı.
12. Yaşla ilgili vücudumda oluşan deri düğümlemelerinin azaldığını gördüm.
13. Topuklarımda yarıklar var idi yok denecek kadar azaldı.
14. Şekerim 3 aylık olarak; 7,5'ten, 6,1'e düştü ilaçsız olarak.

Bunlar yaşadığım güzelliklerden bazıları. Hepsini kâğıda aktarmak ve anlatabilmek bayağı zor. Kısaca maddi, manevi çok güzel olumlu sonuçlara ulaştım. Ayrıca tüm insanlığın da haberdar olması ve paylaşması temennisiyle... Gülhan Beydemir Beyefendiye de ufkumuzu açan çalışmalarından dolayı teşekkür eder, Allah razı olsun derim.

23 - Tarifi imkansız bir his ve acayip bir mutluluk duygusu yaşadım (D. K.)

Fazla kilolar, ellerde egzama, sigaradan kaynaklanan nefes sorunu, kabızlık, uykusuzluk, sürekli aşırı yorgunluk ve uyku düzensizliği. Meselenin fiziksel yönüne huzursuzluk, sıkıntı, isteksizlik, bezginlik, bıkkınlık ve mutsuzluk gibi ruhsal birtakım sorunları da eklediğimizde resim tamamlanmış olur.

Sanki tüm hücrelerime nüfuz etmiş ve sökülüp atılması mümkün olmayan berbat bir hal. Yaklaşık bir ay öncesine kadar fiziksel ve ruhsal olarak içinde bulunduğum durumun özeti. Bu satırları

yazdığım şu anda su orucundan çıkalı yaklaşık iki hafta oldu, yukarıda sıraladığım olumsuzlukların artık hiçbirini yaşamıyorum.

Gülhan Bey'le kuzenlerim vasıtasıyla tanıştım. Tabii önce kitabını okudum. Bir haftalık bir tereddütten sonra yüz yüze görüştüğümüzde her iki kuzenim de orucun son günlerindeydi ve anlattıkları şeylerin yanı sıra gözle görülür derecedeki fiziksel değişiklikler karşısında oldukça etkilendim. Gülhan Bey kendine has yöntemiyle beni muayene etti ve kanımın çok zehirli olduğunu, hatta bugüne kadar bu kadar pis bir kana şahit olmadığını söyledi. Şişmanlığım dışında yaşadığım sıkıntıları da bir- bir söyledi. Ve şu cümleyi ekledi: "Sen bu kadar zehirli bir kan ve hastalıklarla ayakta nasıl duruyorsun?" Ertesi gün su orucuna başladım.

Bu tedaviyi uygulayan hemen herkes gibi benim de ilk üç günüm biraz sıkıntılı geçti. Sürekli ve fazla yemeye alışmış vücudun isteklerinden kaynaklanan berbat bir durumdu. Tabi bir de sigara içme isteği. Hatta ikinci gün bu durum dayanılmaz bir hal aldı. Nefsimle adeta bir savaşa giriştim. Daha fazla dayanamayacağımı anladım ve bir mandalinayı soymaya başladım. Yarısına kadar soymuştum ki bir anda durdum, derin bir nefes aldım ve kendi kendime kararlı bir şekilde "yemeyeceğim" dedim.

Ben bu kararı aldıktan yaklaşık on beş dakika sonra kuzenim aradı ve sanki malum olmuşçasına bana "ilk üç gün zor geçiyor, sakın niyetini bozma" dedi. Bu beni daha da motive etti. Üçüncü günün sonunda rahatlamıştım ve tedavinin sonuna kadar kesinlikle açlık hissetmedim. Artık sigara da içmiyordum ve dördüncü günden itibaren nefes alıp vermemde çok ciddi bir rahatlama yaşadım. İnanılır gibi değildi. Her gün tırmandığım ve soluk soluğa kaldığım yokuşları artık bir çırpıda çıkar olmuştum, hem de hiçbir yorgunluk belirtisi olmaksızın. Yedinci günün sonunda tam yedi kilo vermiştim ve kendimi daha önce hiç hissetmediğim kadar iyi hissediyordum. Bu hal tedavinin sonuna kadar böyle devam etti.

Son on güne girdiğimde midemde yanma ve ekşime hissettim. Gülhan Bey ılık su içmek suretiyle kusmamı söyledi. Bunu

uyguladım, yanma ve ekşime sona erdi. Ellerimdeki egzama da iyileşmeye başlamıştı.

Gülhan Bey'in de söylediği gibi su orucunda temiz hava almak oldukça önemli. Evdeyken bu konuda herhangi bir sorun olmadı. Çünkü yirmi bir gün boyunca serin havaya rağmen evde pencereleri hiç kapatmadım. İşin ilginci bu durumun soğuk algınlığı gibi herhangi olumsuz bir etkisi de olmadı. Oruç süresince yaşadığım ilginç şeylerden biri de şuydu. Geceleri uyumak istememe rağmen 3-4 saatten fazla uyuyamıyordum.

Oruç öncesinde günde on saat dahi uyusam her sabah güçlükle ve son derece yorgun bir şekilde uyanıyor, gün boyu esneye esneye akşamı ediyordum. Aynı durumu yaşayacağımı düşünerek adeta paniğe kapılmıştım ancak gördüm ki 3-4 saatlik uyku bana yeter olmuştu. Sabahları erkenden ve hiç de zorlanmadan, uykumu almış ve dinlenmiş bir şekilde uyanmaya başlamıştım. Üstelik kendimi gün boyu oldukça dinç ve enerjik hissediyordum.

Günler ilerledikçe su orucunun en önemli unsuru olan oksijen ihtiyacım gittikçe artıyordu. Havasız bir ortamda uzun süre kalındığında vücut konuşmaya başlıyor adeta, "çık dışarıya, hava al, beni oksijenle besle" diye. Evdeyken bu konuda herhangi bir sorun yoktu ancak pencere açma imkanı olmayan ve klimalarla havalandırılan iş yerinde günlerim gerçekten zor geçiyordu.

Son bir haftayı izin alarak evde geçirdim. Gece gündüz açık olan pencereler sayesinde ve istediğim zaman dışarıya çıkabildiğim için son günler de oldukça rahat geçti. Ancak su içemez olmuştum. Bu durumu Gülhan Bey'e sordum. Bunun bir sorun teşkil etmeyeceğini söyledi. Zaten kitabında su dahi içmeden yaşadığı oruç deneyimlerinden bahsediyordu. Son bir hafta boyunca en fazla bir litre su içtiğimi söyleyebilirim.

Gülhan Bey, su orucu süresince dilin üzerinin bembeyaz olacağını, dilin tekrar pembeleşmesinin tedavinin gerçekleştiğinin göstergesi olacağını söylemişti. Yirmi birinci günün sonunda benim dilimin üzeri hâlâ beyazdı. Ancak tekrar işe dönmem ge-

rekiyordu ve işyerim oldukça havasızdı. Bu yüzden su orucu tedavisini daha sonra tekrar yapma kaydıyla bitirdim.

Gülhan Bey'in verdiği beslenme programıyla yavaş yavaş meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeye başladığım ilk günlerde dahi kendimi farklı hissettiğimi söyleyebilirim. Zira oruç süresince yaşadığım hafifliği, dinçliği ve enerjikliği hayatımın hiçbir döneminde yaşamamıştım. Mideme giren birkaç meyvenin ağırlığını dahi hissedebiliyordum.

Oruç süresince yemek yemeden, hatta bazen su dahi içmeden yaşayabildiğini, üstelik kendini çok iyi hissettiğini gördüğünde insan büyük bir pişmanlık duygusuna kapılıyor. "Onca yıldır neden midemi gereksiz ve zararlı şeylerle doldurmuşum" diyor. Alışkanlıklar karşısındaki esaretini görüp hayıflanıyor.

Su orucunun sağlık açısından faydalarına şahit olmanın yanı sıra insanın kendi bedeninin ihtiyaçları noktasındaki farkındalığının artması en büyük kazanç bana kalırsa. Algılarının gelişmesi, zihninin berraklaşması da cabası. Şunu tüm samimiyetimle söyleyebilirim ki bu tarifi imkansız bir his. Acayip bir mutluluk duygusu. Adeta esaretten kurtuluş. Hem fiziksel hem de ruhsal anlamda tüm fazla ve gereksiz yüklerden kurtularak kuş kadar hafiflemek. Yaşadığım deneyimi anlatmak için bu kelimeler bile kifayetsiz kalıyor.

Yirmi bir günün sonunda on altı kilo verdim. Ellerimdeki egzamaların izi bile kalmadı. Nefes alış verişim düzene girdi. İnşallah sigara içmeye devam etmem ve bu durum kalıcı olur. Kabızlıktan eser kalmadı, günde 3-4 defa tuvalete çıkabiliyorum. Uykum düzene girdi. Sabahları dinlenmiş bir şekilde uyanıyorum, gün boyu dinç ve enerjik oluyorum.

Huzursuzluk, sıkıntı, isteksizlik, bezginlik, bıkkınlık ve mutsuzluktan eser kalmadı. Müthiş bir özgüven duygusu tüm benliğimi sarmış durumda. Zayıfladığımı görüp şaşıran bazı arkadaşlarım artık bakışlarımın bile farklılaştığını, gözlerimde bir canlılık ve parlaklık olduğunu söylüyorlar. Evet, bunu ben de fark ediyorum.

Bundan sonraki yaşamımda dikkatli, dengeli, sağlıklı beslenmek gibi bir amacım var. Sosyal yaşamdan dolayı müdahil olamadığım durumlar karşısında da biliyorum ki su orucu gibi bir arınma metodu var. Kendimi kötü hissettiğimde bir an bile tereddüt etmeden aynı tedaviyi uygulayabilirim.

Bu da içimi rahatlatıyor. Zaten kendimi ister iyi ister kötü hissedeyim her fırsat bulduğumda (en az yılda bir iki kere) su orucu tedavisini uygulama niyetim var. Zira doğal olduğunu düşündüğümüz meyvelerin bile hormonlu olarak üretildiği bir dünyada yaşıyoruz. İnsan ne kadar dikkat ederse etsin vücuduna toksin girişini tamamen engelleyemez.

Ayrıca oruç tedavisinin sadece bedensel sağlıkla da bir ilgisi yok. "Kalplerinizi çok yemekle öldürmeyin. Fazla suyun ekinleri öldürdüğü gibi, muhakkak fazla yemekle de kalp ölür" buyuran peygamber efendimizin (a.s) hadisi-i şerifini bizzat yaşadım çünkü. Az yemekle kalbin nasıl da ferahladığına, nasıl da huzura kavuştuğuna şahit oldum. İnancıma uygun bir şekilde, yaşamam gerektiği gibi yaşamak oruç tedavisinin en güzel yanlarından biri.

Gülhan Beydemir'e ne kadar teşekkür etsem az. Allah, onunla tanışmamı ve tedavisini uygulamamı nasip etti. Şükrediyorum.

24- Yıllardır yaptığımız diyetler hiçbir işe yaramadı.

(Kübra K., Bursa)

Her insanın zayıf ya da kilolu vücudunda gereğinden fazla aç kalma durumunda kullanılacak protein, vitamin, mineral, yağ vb. deposu vardır.

Az yedik, çok az yedik halsiz düştük neden? Çünkü vücudumuzda biriken toksinler az yiyerek halsiz kaldığımızda bağışıklık sistemini tehdit eder ve sonra bayginlik, halsizlik vs ortaya çıkar. Ama anlamadığımız konu şu ki az yemekle yememek arasında çok fark var. Milletçe yemeğe o kadar bağlıyız ki aç kalmak dendiğinde aşırı bir ön yargıyla yaklaşıyoruz: Olmaz öyle şey aç kalmakla kilo mu verilirmiş.

Verilir, hem de en sağlıklı biçimde..

Bunu zamanla herkes anlayacak. Ben de ilk olarak kabullenmedim ama düşününce mantıklı geldi. Kalıplara bağlı kalmamak gerektiğini aklımızı kullanarak doğruya ulaşabileceğimizi anladım ve Dr. Gülhan Baydemir'in kontrolü altında 21 günlük bir su orucu yaptım. Ölmedim! 21 yaşındayım ve hâlâ yaşıyorum hatta yeni doğmuş bir bebek gibi pisliklerimden arındım, eskisinden çok daha sağlıklı ve zayıfım.

Bir gün vücudumuzun temizlenmesine yetmiyor bunca zaman yediğimiz yiyeceklerdeki katkı maddeleri, ilaçlar, sigara katranı, cipsler, kolalar... Bunların artıkları bir günde atılamıyor.

Üstelik sağlıklı beslenmeyi de öğrendim. Kendim gıda teknolojisi öğrencisiyim, oruç vesilesiyle yiyecekleri ve katkı maddelerini daha bilinçli bir şekilde araştırma imkanım da oldu. Toplum olarak insan sağlığına ne derece zarar veren yiyecekler yediğimizi de fark ettim. Oruç insanın maddi-manevi kirlerinden arınmasına vesile oluyor. Sonrasında da Sevgili Peygamber Efendimiz(s.s)'in yeme ile alakalı sünnetine uyarak yaşamımıza devam edersek sağlıklı bir hayat sürebiliriz inşallah.

Peygamber Efendimiz (s.s) yemek miktarını şu iki hadiste şöyle buyurmuştur: "İnsanoğlu, midesinden daha zararlı bir kap doldurmamıştır. İnsanoğluna belini doğrultması için birkaç lokma kâfidir. Mutlaka yemesi gerekiyorsa, üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefes alıp vermeye bırakmalıdır."

Ben ablam ve annem (annem 60 yaşında astımı, migreni, romatizması, mide sorunları vardı) su orucu yaptık. Vücudumuzdan mikropları attık. Şimdi çok hareketliyim, mutluyum, insanlar için hayati önem taşıyan sindirim sorunu yaşamıyorum, hiçbir sağlık sorunum yok ve gelebilecek hastalıklara hem psikolojik olarak hem de bedenen hazırlıklıyım.

Annemse 17 kilo verdi ve bütün hastalıkları geçti günde bir avuç ilaç içiyordu artık ağrı kesici bile kullanmıyor. "Nasılsın?" diye soranlara "ilaçlarla yaşıyoruz işte" derdi. Benim bel fıtığım vardı ve yürüyemiyordum. Artık eser yok.

Sigara gibi hayatımı tehdit eden, insanların yıllarca çeşitli yöntemlere bırakmayı denedikleri ve başta beyin olmak üzere tüm organlarımızı tedrici intihara sürükleyen, o çok kötü alışkanlığı su orucuna başladığım ilk haftada bıraktım elhamdülillah. Vücudumda biriken sigara artıklarını vücudumdan attım.

Su orucunu herkese tavsiye ediyorum evet yaparken illaki biraz halsizlik olabiliyor ama doktorunuzun kontrolü altında olduğunuz için o sizi yönlendiriyor, herhangi bir olumsuzluk yaşamıyorsunuz. Su orucu süresi sona erdiğinde cildiniz gençleşiyor sorunlarınız yok oluyor hayattan tat alıyorsunuz.

Gülhan Beydemir sayesinde bağışıklık sistemim güçlendi grip olsam bile bir günde atlatıyorum. Diğer doktorlara, yalanlayanlara, inanmayanlara gelince artık bazı hastane doktorları bizi haplarla uyuşturmayı bıraksın. Eğer bize gerçekten insan olarak değer veriyor olsalardı başlarından savarak, hakaret ederek, zorla muayene edip, hep aynı ilaçları yazıp göndermezlerdi.

Şimdi gerçekten insan sağlığıyla ilgilenen doktorlara çamur atmasınlar. Vücudumuzda biriken hap artıkları yüzünden hastalıklara karşı direncimiz azalıyor baş ağrımızı kesen hap iki gün sonra kolumuzun bacağımızın felç olmasına neden oluyor biz bunlar yüzünden ÖLÜYORUZ!

Su orucuna, toksin atılmasına beden temizliğine inanmıyorlar çünkü işlerine gelmiyor. İnsanların hepsi sağlıklı yaşarsa kimse onlara gitmez, o kutu -kutu hapları içmez, para kazanamazlar diye korkuyorlar. Bizi zehirliyorlar günden güne bitiriyorlar, haplar, ilaçlar, iğneler hatta yanlış tedaviler yüzünden hayatımızı kaybediyoruz.

Su orucu yapın ve sonra doğal beslenin sağlığınıza kavuşacaksınız. Allah ne kadar ömür verdiyse o kadar yaşarız ama sağlıklı yaşamak bizim elimizde. Bedenimize karşı sorumluluklarımızı yerine getirmezsek hesabımız ağır olur.

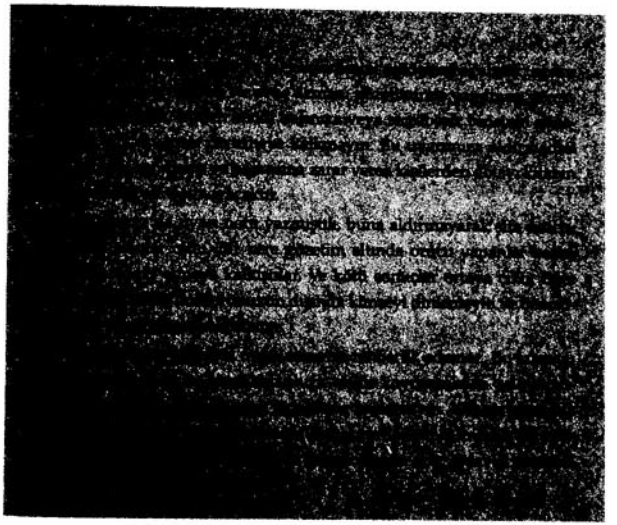
26- Anladımki yaşanan duygusal açlıkla yenen her yiyecek beni yavaş yavaş zehirliyormuş...

Yasemin Bozkurt

2 yıl önce arkadaşımdan aldığım kitapla su orucunu tanıdım. Kitabı okudum ve çok etkilendim. Belirgin bir rahatsızlığım o zamanlar yoktu. 2 yıl sonra birden bazı yerlerimde ağrılar hissetmeye hatta zaman geçtikçe rutin işlerimi yapamamaya başladım. Önce hastaneye giderek birçok tahlil yaptırdım.Tahlillere göre bende eklem romatizması başlamıştı. İnternetten ve etrafımdaki romatizmalı hastalardan edindiğim bilgiler beni dehşete düşürdü. Anlatılanlara göre ben ilaç ve kortizon bağımlısı biri olarak yaşamımı sürdürecektim. Üstelik iyileşmeden ilaçlarla sadece hastalığı gölgeleyecektim. Üstüne birde davul gibi şişip psikolojim bozulacaktı. Bunlara hiç niyetim yoktu. Aklıma şifa orucu kitabı geldi açıp bakınca bu hastalığın tedavisinin suda olduğunu anladım. Hemen Gülhan Bey'e ulaşmanın yollarını aradım. Nihayet ulaştım. Yemek yemeye düşkün biri olarak buna karar vermek zor olacak sandım ama çektiğim ağrıları düşününce 40 yıl yemeksiz dolaşmaya razıydım. İnanarak başladım

İlk 3 gün gerçekten acıktım çünkü eşime ve oğluma her gün yemekler pişirmeye devam ediyordum. Üçüncü gün midem bulanmaya ve nefes almakta zorlanmaya başladım. Hemen aradım doktorumu öğrendim ki midemi suyla doldurup o suyu çıkartmalıyım. İstifra ettim ve çok rahatladım. 4. gün kendiliğimden istifra ettim ve gördümki içimden zift çıkıyor. Ayrıca hiçbir şey yemeden 8. güne kadar tuvalete çıkmanın şaşkınlığını hâlâ üstümden atamıyorum. Daha sonra lavman yapmaya başladım ve içimden çıkanlar beni gerçekten utandırdı. Yıllarca her bulduğumu yiyerek içimde neler biriktirmişim meğer... Anladım ki yaşanan duygusal açlıkla yenen her yiyecek beni yavaş yavaş zehirliyormuş.

15.güne kadar halsizliklerim oldu. 16. günden sonra etrafımda gördüğüm en enerjik insandan bile daha enerjik olduğumu farkettim. Hafifledim, ten rengim pembeleşti, fazla kilolarımdan kurtulup 3 beden inceldim. En önemlisi ağrılarım geçti. Ayrıca yazlarımı alerji ilacı içerek geçirirken 21 gün boyunca ilaçsız ve tıkanmadan yaşadım. Artık hayatımı değiştiren bu orucu sık sık yapıp kaliteli yaşamaya karar verdim. Anladım ki çok yemek yiyen çok hasta oluyor. Sanırım anneler artık çocuklarının peşinde tabakla ve kaşıkla koşturmayı bırakmalı. Yeni nesli kurtarmak için bu şart. Tanışmama vesile olanlardan ve Gülhan Bey'den Allah razı olsun.



Dünyada Oruçla Tedavi Uygulayan Doktor ve Kuruluşların Adresleri

Certified Members
Frank Sabatino, D.C. Ph. D
Regency House Natural Spa
2000 South Ocean Drive
Hallandale, FL 33009
Websites: drfranksabatino.com
regencyhealthspa.com

Non-certfied Members
Steven P. Nelson, D.C.
5415 Park St. N, Suite B
St. Petersburg, FL 33709
Phone: (727) 548- 0888

David Aukamp, D.C.
33 Brandon ridge Dr. NW
Atlanta, GA 30328
Phone: (404) 303- 7225

Northeast
Joel Fuhurman, M. D.
Belle Mead, NJ 08502
450 Amwell Rd.
Phone: (908) 359-1775
Website: Drfuhrman. com

Paul A. Goldberg, M.P. H., D.C.
2.480 Windu Hill Rd. Suite 203
Marietta A 30067
Phone: (707) 974-7470
Website: goldberglnic.com
Phone (4400) 233-6930

Midruest
D. J. Scott, D.M. N.C
Scott's Natural Health Institute
P.O. Box 361095
Strongsiville, ON 44136
Fax (440) 238 3003
e-mail: info@fastingbydesign.com

Norfheast
Karen Keeping, D.C.
50 Theresa St.
Sonfh Dartmouth, Ma 02748
Phone: (508) 996-1453

Steven Acocella Court
Owen Mills MD 21117
Phone: (410) 367-1966

Non-gertifiet Members
Thomas K. Hand, D.C.
3676 Richmond, Ave.
Staten İsland, NY 10312
Phone: (718) 84-5869

Gertified Members
Alan Goldhamaer, D.C.
Jennifer Marano, D.C.
Erwin Linzner; M.D.
True North Health Center
4310 Lichau Rd.
Penngrove CA 94951
Phone: (707) 790-2325
Website: healthpromoting.com

Rick Dins, D.C.
Bastur University
14500 Juanita Drive NE
Kenmore, WA 98028-4966

David Nur Engle, D.C.
660 S. Main St.
Sebastopol, CA 95472
Phone: (707) 823- 1336

Kelli Grene D.C.
9772 Greene, St.
Cuprees, CA 90630
Phone: (562) 761-7706

Jeanne Nixon, D.C.
1331 Hermits Way
the Dalles, OR 97058
Phone: (541) 296-2270

Charisse Basguin, D.C.
728 Gaffney
Fairbanks, Ak 997701
Phone: (07) 456-6213

International Australia
Certified Members
Neejla Burton, M. Sc, D.O, D.C
Alec Burton, M. Sc, D.C
Arcadia Health, Centre
31 Cobah Road, Arcadia, N.S.W.
215559 AUSTRALIA
Phone: 011-61-29- 653-1115
Website: drburton.com

Douglas F. Evans, D. O.
Hopewood Health Centre
103 Greendale Rd. Walacia
NSW 2745 AUSTRALIA
Phone: Hoperwood.com.au
Canada

Certified Members
Ronald G. Cridland, M.D
3140 Lakeshore Road
Kelowna, BC
V1W 3T1 CANADA
Toll Eree: Consultaaions Only
Phone: (877) 936- 2083

Ben Kim, D.C.
80 Antibes, drive, 1004
Toronto, Ontario
M2R 3N5 CANADA
Pnone: (416) 661- 6229

Philip Martin, D.C
15 Ridge Hill Drive
Toronto, Ontario
CANADA
Phone: (416) 785- 9091

Certifred Members
Keki R. Sidhwa, N.D., D.O.
Shalimr
Harpld Grove, Frenton- on Sea
Essex CO1399BD ENGLAND
Phone: 011-441-25-567-2823

Certfied Members
Theodora Coumentakis, M.D.
Perer Coumentakis , N.D.
Palaion Polemiston 34
Glyfada, 16674, Athens, Greece
Phone: 011-30-1-962-2387

Certified Members
Dan Keret, M. D.
P. O. Box 492
69 Hahadarim St.
Sede Warburg 44935 ISRAEL
Phone: 011- 972-9-760-2066

Rusya
RDT Klinik Hastanesi No: 68
Moskova

Gülhan Beydemir
Qala kasabası Sülh Sok. No: 11
Bakü / Azerbaycan
www.tabibhan.com
www.sifaorucu.com
sifaorucu@tabibhan.com
tabibhah@tabibhah.com
Tel: +994505492669
+90 535 233 57 83

Kaynaklar

Oruç Mucizesi, Dr. P. Bregg, Amerika

Oruç Tutmak Hayatınızı Kurtarır, Prof. Dr. H. M. Shelton, Amerika

Orucla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Genleşme, Prof. Dr. Arnold. Ehret, İm Yay., Almanya, 2005

Marifetname, İbrahim Hakkı hz.

Avarifuu'l mearif, Şihabüddin Ömer es-Sühreverdi

Hazım Yolları Hastalıkları, Dr. Mehmet Göbelez

Oruç, G. P. Malahov, Rusya

Yaşamsal Arınma, Jane Scrivner

Alternatifsiz Tıp

ŞİFA ORUCU ve HASTALIKLAR

GÜLHAN BEYDEMİR
(TABİBHAN)

Şifa orucu sürecinde;
vücuda su dışında hiçbir hazır yiyecek
alınmadığı zaman vücut depo edilmiş rezervleri
ve hastalık yapıcı birikimleri yakar ve onları sindirir.

SAĞLIK KİTAPLARI 5

5-1341